

PANORAMA

Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle



Fonds Gesundes Österreich
Auf gute Nachbarschaft: Gesundheitskompetent dazugehören
Seite 15



Dachverband der Sozialversicherungsträger
Gemeinsam gesunde Entscheidungen treffen
Seite 10



Nordrand Mobile Jugendarbeit
ÖPGK-Mitglied gestaltet Coverbild
Seite 28

IMPRESSUM

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK), c/o Fonds Gesundes Österreich; Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Website: www.oepgk.at

Leiter der Koordinationsstelle: Klaus Ropin

Redaktion: Christina Dietscher, Monika Gebetsberger, Stefan Spitzbart, Jennifer Sommer

Mit Beiträgen der Mitglieder der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)

Konzept und Produktion: Agáta Ćirić, Jennifer Sommer

Grafik und Layout: Adobe Stock, McLittle Stock, Datei-Nr.: 376981345

Coverfoto: Nordrand – Mobile Jugendarbeit

Wien, im Dezember 2020

Die Autorinnen und Autoren tragen die alleinige Verantwortung für den Inhalt ihrer Beiträge. Diese spiegeln nicht notwendigerweise die Meinung der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) wider. Die ÖPGK ist auch nicht für die weitere Nutzung der hier enthaltenen Informationen verantwortlich. Alle Rechte vorbehalten.

Die Koordinationsstelle bedankt sich bei Johannes Oberndorfer (Geschäftsführer) und Emanuel Munkhambwa (Chefredakteur) vom MINI MED Studium (www.minimed.at), die durch ihre Expertise zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben.

DANKE FÜR IHR ENGAGEMENT

Es mag verwundern, ein Editorial mit einer Dank-sagung, die üblicherweise am Ende erwartet wird, zu beginnen. Doch es ist mir ein Bedürfnis, mich zum Einstieg in die Lektüre dieses Magazins bei Ihnen zu bedanken. Der Oktober 2020 wurde als internationaler Aktionsmonat von der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz unter das Motto „Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle“ gestellt und durch zahlreiche engagierte Aktivitäten der Mitglieder der Plattform begleitet. Mit diesem Kompendium wollen wir Ihnen nun einen Ein- und Überblick über die breit aufgestellte österreichische Gesundheitskompetenz-Gemeinschaft geben. Gleichzeitig soll das Magazin auch die Vernetzung und Zusammenarbeit unterstützen und als Handreichung für an Gesundheitskompetenz interessierte Personen und Organisationen dienen. Wir hoffen, damit einen weiteren Schritt für innovative Synergieeffekte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung setzen zu können.

Viel Vergnügen!



Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher
Vorsitzende der ÖPGK



INHALTS- VERZEICHNIS

- 06. Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle
- 08. Profi-Checkliste: Gute Gesundheitsinformation
- 10. Gemeinsam gesunde Entscheidungen treffen
- 13. Gute Gesundheitsinformation
Wie die Umsetzung in der Praxis gelingen kann
- 15. Gute Nachbarschaft verbindet!
- 17. Gesund werden:
Wo bin ich richtig?
- 19. Programmevaluation
im Themenschwerpunkt
Gesundheitskompetenz

INHALTS- VERZEICHNIS

- 20. »Tut gut!« fördert Gute Gesundheitsinformationen
- 21. Fit am Smartphone - und im Alltag
- 23. Gehörlos in der Pandemie
Marien Apotheke Wien
- 25. Gesund googeln:
Gesundheitsinformation im Internet
- 28. Coverbild von ÖPGK-Mitglied gestaltet
- 30. feel-ok.at
Mit einem Klick zu mehr Gesundheitskompetenz!
- 32. Der Aktionsmonat in den sozialen Netzwerken



Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle

nicht nur im Aktionsmonat

Den internationalen Aktionsmonat im Oktober 2020 hat die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) zum Anlass genommen, gemeinsam mit ihren Mitgliedern auf österreichische Aktivitäten im Zusammenhang mit qualitätsvollen und verständlichen Gesundheitsinformationen aufmerksam zu machen.

Gute Gesundheitsinformationen sind wissenschaftlich geprüft, zielgruppenorientiert und verständlich. Die ÖPGK unterstützt dabei, sie zu erstellen und zu nutzen sowie „Fake News“ als solche zu erkennen. Gesundheitsinformationen sind heute allgegenwärtig und das Internet und Soziale Medien enthalten sie in einer unüberschaubaren Anzahl.

ÖPGK als Wissensdrehscheibe

“ Mit der Menge steigt aber nicht automatisch die Qualität und vielen Menschen fällt es schwer, sich im Informations-Dschungel zurechtzufinden und Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu beurteilen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden. Der internationale Aktionsmonat hat gezeigt, wie vielfältig das Informationsangebot in Österreich bereits ist und unterstreicht einmal mehr die Rolle der ÖPGK, als zentrale Wissensdrehscheibe, sagt Christina Dietscher, die Vorsitzende der ÖPGK.

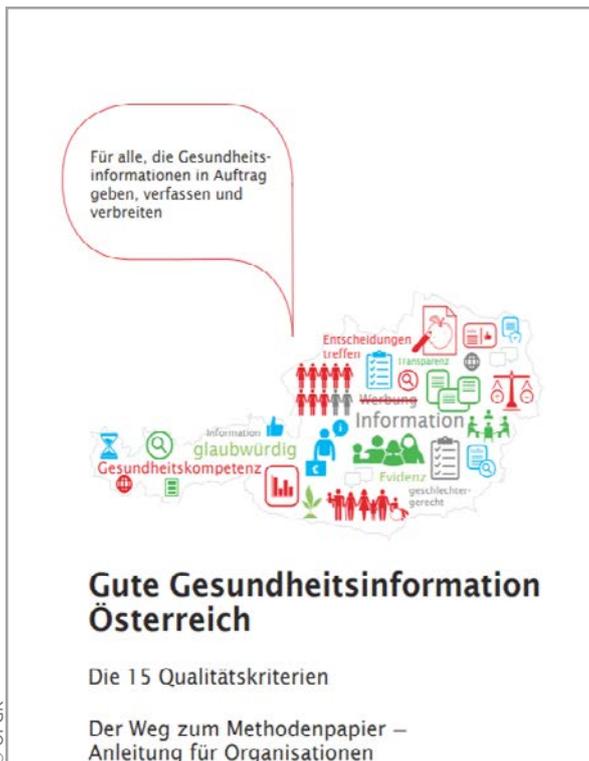
Während des Aktionsmonats hatten die Mitglieder der ÖPGK und interessierte Organisationen die Möglichkeit, ihre Maßnahmen vorzustellen und sich mit der Plattform zu vernetzen. Ein Fokus wurde dabei auf die Darstellung konkreter Beispiele aus der Praxis gelegt, um das weite Themenfeld zu veranschaulichen.

Auch der Spaßfaktor kam dabei nicht zu kurz. Gemeinsam mit dem Verein Gamers Health United, der sich zum Ziel gesetzt hat die Gesundheitskompetenz von Computerspieler/-innen zu verbessern, wurde ein kurzes interaktives Quiz erstellt. Die Ergebnisse zeigen unter anderem, dass fast die Hälfte der Teilnehmer/-innen annimmt, dass mehr als 40 Prozent der Artikel mit Gesundheitsbezug in österreichischen Medien korrekt berichten. Tatsächlich liegt der Wert mit 11 Prozent deutlich darunter.

Standards für die Praxis

Gerade in Zeiten der COVID-19-Krise ist es wichtig, gute Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Die ÖPGK hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, Informationen zum Thema gute Gesundheitsinformation zusammenzutragen und kompakt aufzubereiten.

Mit den 15 Qualitätskriterien der Guten Gesundheitsinformation liegen einheitliche Standards für die Praxis vor, um leicht verständliche und wissenschaftlich abgesicherte Gesundheitsinformationen zu verfassen. Diese können bei der Erstellung von Broschüren, Videos und Websites mit Gesundheitsinformationen herangezogen werden.



ÖPGK (2020): Gute Gesundheitsinformation Österreich. Die 15 Qualitätskriterien. Der Weg zum Methodenpapier – Anleitung für Organisationen. 4. Auflage

Zusätzlich stehen Factsheets zum Download bereit, die einen Überblick zum Thema geben und praktisch anwendbare Richtlinien für verständliche Sprache und Textgestaltung vorstellen.



ÖPGK (2020): Gute Gesundheitsinformation. ÖPGK-Factsheet, Version 05/2020. Wien: ÖPGK.

Um Gesundheitsinformationen hinsichtlich ihrer Qualität einschätzen zu können, stellt die ÖPGK zwei Checklisten zur Verfügung. Eine praxisnahe Handreichung für die Allgemeinbevölkerung liegt mit der „Checkliste Gute Gesundheitsinformation für alle Menschen“ vor. Gesundheitsdienstleister/-innen, die Gesundheitsinformationen prüfen wollen, bevor sie diese weitergeben oder empfehlen, können die sogenannte „Profi-Checkliste“ zu Rate ziehen. Diese stellen wir Ihnen auf den kommenden Seiten vor.

Die Informationen, Materialien und Tools werden von der Arbeitsgruppe Gute Gesundheitsinformation (AG GGI) der ÖPGK, bestehend aus Expertinnen und Experten zum Thema, erarbeitet und laufend erweitert. Alle Dokumente werden als „lebende Dokumente“ laufend aktualisiert und sind über die Website der ÖPGK www.oepgk.at öffentlich zugänglich. ■

TOOLBOX

- [Gute Gesundheitsinformation Österreich](#)
- [Überblick: 15 Qualitätskriterien der Guten Gesundheitsinformation Österreich](#)
- [Zusammenfassung der Gute Gesundheitsinformation Österreich](#)
- [Factsheet- Gute Gesundheitsinformation](#)
- [Factsheet – Verständliche Sprache bei schriftlichen Gesundheitsinformationen](#)
- [Checkliste Gute Gesundheitsinformation für alle Menschen](#)
- [Profi-Checkliste Gute Gesundheitsinformation für Gesundheitsdienstleister/-innen](#)
- [Strategische Handlungsfelder zur Etablierung von Guter Gesundheitsinformation Österreich](#)
- [VIDEOS: „Gesund und krank in Österreich“ Kurzvideos für Geflüchtete nach den 15 Qualitätskriterien der Guten Gesundheitsinformation Österreich](#)

Profi-Checkliste: Gute Gesundheitsinformation

Bitte bewerten Sie, ob diese Eigenschaften auf die Gesundheitsinformation zutreffen.

FRAGE	EIGENSCHAFT DER INFORMATION	JA	NEIN	nicht anwendbar
Wer steht dahinter?	Die herausgebende Organisation der Gesundheitsinformation ist genannt (siehe z.B. „Impressum“).			
Wer hat's geschrieben?	Die Autoren/Autorinnen, ihr beruflicher Hintergrund und ihre Verbindungen zu Firmen und Organisationen sind genannt.			
Interessen-Konflikte?	Mögliche Interessenkonflikte der Autorinnen/Autoren sind genannt (oder es gibt eine Angabe, dass keine Interessenkonflikte vorliegen).			
Keine Werbung?	Die Gesundheitsinformation stammt von unabhängigen, öffentlichen Anbietern (nicht privatwirtschaftlich/ gewinnorientiert, keine Werbung).			
Für wen erstellt?	Es wird dargestellt, für welche Personengruppe die Gesundheitsinformation erstellt wurde.			
Aktuell?	Es gibt eine Datums-Angabe, wann die Gesundheitsinformation erstellt wurde.			
Nachvollziehbar?	Es gibt Literaturangaben, die zeigen, was die wissenschaftlichen Quellen für die genannten Gesundheitsinformationen sind (oder einen Hinweis, wo diese zu finden sind).			
Wissenschaftlich belegt?	Die Autoren/Autorinnen geben an, ob etwas wissenschaftlich ausreichend belegt ist oder ob es widersprüchliche Ergebnisse gibt.			
Verständlicher Text?	Der Text ist der Zielgruppe entsprechend und verständlich formuliert.			
Unvoreingenommen?	Die Sprache ist neutral, das heißt nicht wertend und nicht verunsichernd.			
Fakten & Empfehlung getrennt?	Fakten und Empfehlungen sind klar getrennt, und Empfehlungen sind deutlich gekennzeichnet.			

FRAGE	EIGENSCHAFT DER INFORMATION	JA	NEIN	nicht anwendbar
Angemessene Bilder?	Die verwendeten Bilder sind angemessen und bilden Vielfalt ab (u.a. geschlechtergerecht).			
Verständliche Grafiken?	Die verwendeten Grafiken sind für die Zielgruppe verständlich.			
Absolute Zahlen?	Wenn Zahlen als Belege verwendet werden, werden diese in absoluten Zahlen genannt (z. B. 1 von 1.000).			
Für wen gilt was?	Unterschiede, die sich für Geschlecht, Alter und Lebenssituation ergeben, werden erklärt.			
Wirkung & Nutzen im Vergleich?	Es wird beschrieben, wie gut eine Maßnahme wirkt und welchen Nutzen sie im Vergleich zu einer anderen oder gar keiner Maßnahme hat.			
Nachteile und Alternativen?	Mögliche Risiken und Nebenwirkungen einer Maßnahme werden genannt, ebenso mögliche Alternativen zu einer Maßnahme.			
Was passiert ohne Behandlung?	Es wird erklärt, wie sich die Erkrankung ohne Behandlung entwickelt.			
Auswirkungen einer Maßnahme auf den Alltag?	Die Auswirkungen einer Maßnahme (z. B. einer Behandlung) auf das alltägliche Leben werden beschrieben. (Z. B.: Was kann ich nicht mehr oder wieder machen? Wie oft muss ich zu Kontrollen?)			
		<u>JA</u>	<u>NEIN</u>	
Wie oft haben Sie mit JA und NEIN bewertet? Je mehr JA-Antworten, desto eher können Sie der Information vertrauen. Bei vielen NEIN sollten Sie skeptisch sein und möglicherweise andere Informationen heranziehen.				

Für wen ist diese Checkliste?

Vertreter/-innen von Gesundheitsberufen (medizinisch, therapeutisch, administrativ), die im Rahmen ihrer Tätigkeiten Gesundheitsinformationen weitergeben, deren Qualität sie vorab überprüfen möchten. **Hinweis:** Diese Checkliste gibt einen Überblick zu wichtigen Eigenschaften einer vertrauenswürdigen Gesundheitsinformation. Um die inhaltliche Richtigkeit im Detail zu bewerten, überprüfen Sie die angeführten Quellen und/oder befragen Sie eine/n Expertin/Experten.



Das relationale Konzept von Gesundheitskompetenz nach Ruth Parker (2009).

Gemeinsam gesunde Entscheidungen treffen - der Beitrag der Sozialversicherung

Unser Ziel ist es die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und das Gesundheitssystem verstehbar zu machen

Gesundheitskompetenz ist von der Motivation und den Fähigkeiten der Menschen sowie von den Anforderungen und der Komplexität des Gesundheitssystems abhängig. Personen mit geringer Gesundheitskompetenz haben dabei oft Schwierigkeiten Gesundheitsbotschaften oder Behandlungsempfehlungen zu verstehen, und sich im Gesundheitssystem zurecht zu finden. Zudem haben sie Schwierigkeiten mit chronischen Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck oder Atemwegserkrankungen, gut zu leben. Angebote, die Gesundheit fördern und Krankheiten verhindern, werden von Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz weniger in Anspruch genommen und es kommt öfter zu Aufenthalten im Spital. Kurz gesagt, es fehlt an der Fähigkeit (Kompetenz) die eigene Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu vermeiden und gut damit umzugehen.

Gesundheit ist dabei immer auch eine Frage der Information. Je besser Patient/-innen über Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten informiert sind, umso mehr können sie zu ihrer eigenen Gesundheit beitragen. Gesundheitskompetente Menschen sind in der Lage, die für sie relevanten Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Gesundheitskompetenz ist aber nicht nur abhängig von der individuellen Motivation und den Fähigkeiten des Einzelnen. Sie wird auch wesentlich von den Anforderungen und der Komplexität des Systems beeinflusst. Daher setzt die Sozialversicherung Maßnahmen auf beiden Seiten. Sie stärkt die Fähigkeiten der Menschen und trägt als „gesundheitskompetente Organisation“ dazu bei, das Gesundheitssystem besser verstehbar zu machen.

Wie das in der Praxis aussieht, zeigen die folgenden Beispiele:

► **Gute Gesundheitsinformationen für typische Krankheitsbilder: Einfach, fundiert und verständlich**

Gute Gesundheitsinformationen müssen einfach, fundiert und verständlich sein. Im Auftrag des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger hat die Gesundheit Österreich GmbH daher solche *Guten Gesundheitsinformationen* für bestimmte Krankheitsbilder im Rahmen des Projektes KomPat erstellt.

Die Fragen was man dabei selbst tun kann und wann man jedenfalls zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen sollte, werden dabei für die folgenden fünf Krankheitsbilder einfach, fundiert und verständlich beantwortet:

- Akute unspezifische Kreuzschmerzen
- Erkältungshusten bei Erwachsenen
- Erkältung bei Erwachsenen
- Übelkeit und Erbrechen bei Erwachsenen
- Akuter Durchfall bei Erwachsenen

Was sind die Ursachen?

Was kann ich selbst tun?

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Welche Behandlungen werden empfohlen?

Was kann ich zur Vorbeugung tun?



Antworten auf diese Fragen und weitere Gute Gesundheitsinformationen finden Sie unter: www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen

► **Die gesundheitskompetente Sozialversicherung**

Die österreichische Sozialversicherung hat drei wesentliche Aufgaben: die Krankenversicherung, die Unfallversicherung und die Pensionsversicherung. Für die Durch-

führung dieser Aufgaben sind die fünf Sozialversicherungsträger, ÖGK, BVAEB, SVS, PVA und AUVA mit ihren gesetzlich definierten Aufgaben verantwortlich. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger (DVSV) bildet dabei die Dachorganisation der gesetzlichen Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung Österreichs.

Gemeinsam und abgestimmt setzen der Dachverband und die Sozialversicherungsträger Initiativen um die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und tragen als „gesundheitskompetente Sozialversicherung“ dazu bei, das Gesundheitssystem im Sinne der Verstehbarkeit weiter zu vereinfachen. Die folgenden Beispiele illustrieren dabei was konkret gemacht werden kann.

Die SVS trägt dazu bei, die Orientierung im Gesundheitssystem weiter zu verbessern. Ein Kommunikationsleitfaden gibt hierzu Standards und Richtlinien für den Schriftverkehr der SVS vor. Durch eine einheitliche Kommunikation werden Informationen kundenorientiert gestaltet und vermittelt.

Die AUVA verhindert präventiv Hauterkrankungen, die bei der Arbeit entstehen können. Durch Beteiligung der Versicherten an der Ursachenforschung, werden mögliche Krankheitsauslöser festgemacht. Zum Thema „Haut und Beruf“ werden die Versicherten zudem weitreichend informiert, beraten und geschult.

Durch sogenannte Gesundheitskompetenz-Coachings tragen die ÖGK und andere Sozialversicherungsträger dazu bei, dass die Versicherten zu besseren Co-Managern ihrer Gesundheit werden. Im Zentrum dieser Gesundheitskompetenz-Coachings steht der Mensch. Jede und jeder Einzelne kann dadurch lernen, selbstbestimmt Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen.

Mit der Entwicklung und Einführung von neuen Maßnahmen wie dem sogenannten „RehaJET®“ und der „Psychokardiologie“, schlägt die PVA modernste Eckpfeiler beim Thema Rehabilitation in Österreich ein. Entscheidend ist, dass die Versicherten aktiv an der Rehabilitation mitarbeiten. Dafür braucht es wiederum eine gute Gesundheitskompetenz.

Die BVAEB entwickelt aktuell weitreichende Standards zum Thema Gesundheitskompetenz. Dabei werden Mitarbeiter/-innen

unter anderem geschult, die Gesprächsqualität in der Krankenversorgung weiter zu verbessern. Im Sinne einer *Guten Gesprächsqualität* hilft dies, schwierige Informationen einfach und verständlich zu machen.

► **Gute Gesprächsqualität durch Wissen, Methoden und Informationen ermöglichen**

Das Gespräch zwischen Gesundheitsfachkräften und Patient/-innen ist wichtig für eine gute und wirksame Behandlung. Verläuft es gut, trägt es wesentlich zum erfolgreichen Genesungsprozess bei. Nur wenn die Patient/-innen verstehen was sie tun sollen und es auch umsetzen können, werden sie zu Co-Produzent/-innen der eigenen Gesundheit. Die Gesundheitsfachkräfte müssen hierzu bestmöglich qualifiziert sein und durch die Anwendung entsprechender Konzepte, Gesundheitsinformationen so kommunizieren, dass sie gut verstanden werden. Hier setzt die bundesweite Strategie „Verbesserung der Gesprächsqualität in der Krankenversorgung“ an. Sie wurde im Rahmen der Zielsteuerung Gesundheit von Bund, Ländern und Sozialversicherung gemeinsam beschlossen und bildet die Grundlage für weitreichende Maßnahmen der Sozialversicherung.

Beispielmedien für eine Gute Gesprächsqualität sind die folgenden beiden Poster:



Poster „Welche Fragen haben Sie?“ für den Warteraum



Poster „Fragen Sie JETZT!“ für die Ordination

Weitere Beispiele und Informationen finden Sie unter: www.sozialversicherung.at/GuteGespraechsqualität und www.sozialversicherung.at/Gesundheitskompetenz



Gute Gesundheitsinformation: Wie die Umsetzung in der Praxis gelingen kann

Gesundheitstipps gibt es wie Sand am Meer. Doch woran erkenne ich gute und verlässliche Information? Und was braucht es in der Praxis bei der Erstellung?

Die Empfehlungen „Gute Gesundheitsinformation Österreich“ der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz bilden mit ihren 15 Qualitätskriterien einen hervorragenden Rahmen für verlässliche Gesundheitsinfos. Sie legen die Latte allerdings auch sehr hoch. Zeitdruck, Budgetvorgaben und Platzbeschränkungen ermöglichen es in der Praxis oft nicht, alle Kriterien zu erfüllen. So mangelt es vielfach an der Zeit, dem Geld oder der Expertise für systematische Literaturrecherchen in medizinischen Datenbanken. Oft fehlt auch einfach der Platz auf Flyern und Foldern, um den möglichen Nutzen und Schaden aller Behandlungsoptionen ausführlich zu beschreiben und alle Quellen anzuführen. Manchmal – so wie etwa jetzt bei Infos zu COVID-19 – kann es auch zielführend sein, klare Empfehlungen auszusprechen und nicht nur Entscheidungshilfen zu bieten. Das Informationsbedürfnis der Nutzer/-innen kann sehr unterschiedlich sein.

Die Eckpfeiler guter Gesundheitsinformation

Allen Hürden in der Praxis zum Trotz ist es unerlässlich, zumindest die drei Eckpfeiler guter Gesundheitsinformationen zu wahren: Unabhängigkeit, Evidenzbasierung und Verständlichkeit.

Unabhängig sind Gesundheitsinformationen dann, wenn niemand Einfluss auf die Inhalte nimmt – weder die Pharma- oder Medizinprodukteindustrie, noch die Krankenkassen, die Apotheken, die Ärztekammern oder die Gesundheitsbehörden.

Evidenzbasiert sind Gesundheitsinformationen dann, wenn sich jemand die Mühe macht, alle verfügbaren Forschungsergebnisse zu sammeln, zu bewerten und zusammenzufassen. Weil Studien oft zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, ist es wichtig bei der

Suche und Bewertung systematisch vorzugehen. Die Methode sollte auf jeden Fall nachvollziehbar dokumentiert sein. Weil immer wieder neue Studien dazu kommen, müssen Gesundheitsinformationen auch regelmäßig aktualisiert werden.

Besonders wichtig ist es, dass Gesundheitsinformationen, die sich an medizinische Laien wenden, einfach zu lesen und verständlich sind. Menschen, die sich informieren wollen, sollen rasch Antworten auf ihre wichtigsten Fragen erhalten.

Die Anforderungen an die Praxis

Für die Umsetzung in der Praxis ergeben sich daraus drei grundsätzliche Anforderungen an die Auftraggeber/-innen und Ersteller/-innen von Gesundheitsinformationen:

1. Gute Gesundheitsinformationen brauchen Zeit und Geld

Die Suche nach der besten verfügbaren Evidenz, also den verlässlichsten Forschungsergebnissen, erfordert viel Wissen, Geduld und Zeit. Im Idealfall werden die Recherche und Bewertung von zwei dazu ausgebildeten Personen unabhängig voneinander durchgeführt und in Reviews geprüft.

2. Gute Gesundheitsinformationen brauchen Zusammenarbeit

Oft sind nicht diejenigen, die nach Studien suchen und sie bewerten können auch diejenigen, die sie am verständlichsten zusammenfassen können. Das erfordert unterschiedliche Kompetenzen. Die Zusammenarbeit zwischen EBM-Expert/-innen und Journalist/-innen wirkt sich in der Regel positiv auf die Qualität der Gesundheitsinformation aus.

3. Gute Gesundheitsinformationen brauchen Diskussion

Oft sind die Ergebnisse von Studien nicht eindeutig oder haben wenig Aussagekraft. Darum ist es hilfreich, wenn sie mit Menschen diskutiert werden, die einen Gesundheitsberuf in der Praxis ausüben oder zu einem speziellen Thema geforscht haben. Ganz besonders wichtig ist es, die Gesundheitsinformationen mit jenen zu diskutieren, für die sie geschrieben wurden: Den Bürger/-innen und Patient/-innen.

Diese Anforderungen lassen unschwer erkennen, dass die Erstellung guter Gesundheitsinformationen ein aufwändiger Prozess ist. Dafür fehlt leider manchmal das Verständnis derjenigen, die rasch und um wenig Geld ein paar Gesundheitstipps veröffentlichen wollen. Eine stärkere und bessere Zusammenarbeit der öffentlichen Institutionen, die qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen erstellen, wäre zielführend, um den Aufwand zu verringern und Synergien zu nutzen.

Das Projekt „KomPat“

Im Rahmen des Projekts „KomPat - Kompakte Gesundheitsinfos für kompetente Patient/-innen“ wurde an der Gesundheit Österreich (GÖG) eine Vorgangsweise entwickelt, um möglichst effizient kompakte, qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen für die Laienversorgung zu erstellen. Jede einzelne Empfehlung ist sorgfältig recherchiert und mit Quellen hinterlegt, ein mehrstufiges Review-Verfahren garantiert höchstmögliche Zuverlässigkeit und eine Nutzertestung stützt die Verständlichkeit und Zielgruppenorientierung. Die Methoden der Recherche und Qualitätssicherung, die Quellen, Autor/-innen sowie Reviewer/-innen sind transparent und nachvollziehbar beschrieben, ihre potenziellen Interessenkonflikte offengelegt.

Das Projekt „KomPat“ wurde vom Dachverband der Sozialversicherungsträger beauftragt und an der GÖG in enger Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (ÖGAM) und der Karl Landsteiner Privatuniversität (KL) umgesetzt. Es wurde als Maßnahme in die ÖPGK aufgenommen.

Autorin: Andrea Fried
andrea.fried@goeg.at

TOOLBOX

Der Pilotbericht ist unter <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.728591&version=1576064443> abrufbar. Weitere 15 Themen werden demnächst veröffentlicht.



Gute Nachbarschaft verbindet!

In der aktuellen Phase der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ stehen ältere Menschen im Mittelpunkt

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich läuft seit 2012 und hat seither in mehreren Phasen erfolgreich gezeigt, wie das gesundheitsfördernde Miteinander in Gemeinden, Städten und Regionen gezielt unterstützt und befördert werden kann.

In der aktuellen Phase (seit 2018) steht die Zielgruppe der älteren Menschen im Mittelpunkt. Sieben Projektteams in insgesamt fünf Bundesländern setzen innovative Maßnahmen zur Förderung der sozialen Teilhabe von Älteren in Nachbarschaften um.

Trotz der gemeinsamen Zielgruppe weisen die sieben Projekte eine große Vielfalt auf. Während beispielsweise in einem Projekt Menschen mit Demenz/Vergesslichkeit und deren pflegende Angehörige im Mittelpunkt stehen (LEBENDiG), werden in anderen das Wissen und die

Kompetenzen älterer Menschen sichtbar gemacht (Geschichten und Talente der Vielfalt) oder auch das freiwillige Engagement im und für den Stadtteil (SPALLER. MICHL) gefördert.

Gemeinsam gesundheitskompetent

Das Thema Gesundheitskompetenz spielt in der Initiative eine wichtige Rolle. Nicht nur auf der Ebene der beteiligten Organisationen selbst (organisationale Gesundheitskompetenz), sondern vor allem auch auf der Ebene der Zielgruppe. Immerhin zeigen Studien, dass durch gemeinschaftliches Lernen (z.B. mit Peers) und gegenseitige soziale Unterstützung die Fähigkeit von älteren Frauen und Männern gestärkt werden kann, Informationen zum Thema Gesundheit zu verstehen, zu beurteilen und entsprechende Entscheidungen zu treffen.(1)



Gesundheitskompetenz in der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“

In den „Auf gesunde Nachbarschaft!“-Projekten werden genau diese guten Rahmenbedingungen für gesundheitskompetentes Entscheiden und Handeln – nämlich gemeinsame Aktivitäten, gemeinschaftliches Lernen, gegenseitige Unterstützung – ermöglicht und gefördert. Darüber hinaus werden diese Aktivitäten mit ganz konkreten Angeboten zur Förderung der Gesundheitskompetenz (z.B. Vorträge, Schulungen, gemeinsame Auseinandersetzung mit bestehenden Informationsmaterialien, Bereitstellung von neuen Infotools) verzahnt.

Ein aktuelles Beispiel aus dem Waldviertler Projekt „Digital, gesund altern!": Über die App „Stupsi“ (www.stupsi.at) werden die App-Nutzer/-innen – vorwiegend Senior/-innen aus der Kleinregion – laufend mit konkreten Gesundheitsinformationen oder Inspirationen zu gesundheitsförderlichen Aktivitäten versorgt.

Gesunde Nachbarschaft verbindet!

Die COVID-19-Pandemie stellt uns alle, aber vor allem auch die Zielgruppe der Initiative, vor große Herausforderungen. Um diese und andere vulnerable Zielgruppen in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen, wurde der Fonds Gesundes Österreich im Rahmen von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ zusätzlich mit der Förderaktion „Gesunde Nachbarschaft verbindet!“ aktiv. Menschen, die von Einsamkeit und Isolation bedroht/betroffen und von der aktuellen Situation verunsichert

sind, werden mit präventiven Anrufen und anderen Angeboten unterstützt. Die direkten Kontakte mit den Betroffenen werden auch dazu genutzt, gute Gesundheitsinformation rund um COVID-19 weiterzugeben, um das Risiko einer Ansteckung zu minimieren und Ängste abzubauen. 21 Projekte in sechs Bundesländern setzen hier jeweils unterschiedliche Schwerpunkte.

Zwei Beispiele: Im Grazer Projekt „Covid cluster prevention movies“ werden Kurzfilme produziert, die zur Verhaltensprävention bestimmter Zielgruppen (z.B. Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen in prekären Arbeitssituationen) beitragen sollen. Einrichtungen, die mit diesen Personengruppen arbeiten, können die Filme verwenden, um über wirksame Corona-Schutzmaßnahmen zu informieren. Im Wiener Projekt „s’Plaudertischerl“ werden virtuelle Treffpunkte für Menschen, die mit anderen ins Gespräch kommen wollen, geschaffen. Die freiwillig engagierten Moderator/-inn/-en werden dabei unterstützt, gute Gesundheitsinformationen an die Teilnehmer/-innen der Plaudertischerl weiterzugeben. ■

Autorinnen: Yvonne Giedenbacher (für die Teams der Initiative), Gerlinde Rohrauer-Näf und Aida Tanios (beide FGÖ)

TOOLBOX

Weitere Informationen zu „Auf gesunde Nachbarschaft!“ und die Förderaktion „Gesunde Nachbarschaft verbindet!“ finden Sie auf: www.gesunde-nachbarschaft.at

(1) De Wit, Lisbeth; Fenenga, Christine; Giammarchi, Cinzia; di Furia, Lucia; Hutter, Inge; de Winter, Andrea; Meijering, Louise (2017): Community-based initiatives improving critical health literacy: a systematic review and meta-synthesis of qualitative evidence, in: BMC Public Health, Vol. 18.



Auf gesunde Nachbarschaft!



© Land OÖ/Tina Gerstmair

Foto: v.l.: ÖGK-Landesstellenausschuss-Vorsitzender Albert Maringer, Gesundheitsreferentin LH-Stellvertreterin Mag.^a Christine Haberlander und Ärztekammer OÖ-Präsident Dr. Peter Niedermoser.

Gesund werden: Wo bin ich richtig?

Orientierung im oö. Gesundheitswesen, Stärkung der Gesundheitskompetenz

An wen soll ich mich wenden? Das ist bei gesundheitlichen Problemen nicht immer klar. Hausarzt? Facharzt? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein Arzt notwendig? Die Internetseite www.wobinichrichtig.at bietet Orientierung im Gesundheitssystem und gibt Tipps, wie man sich bei Beschwerden selbst helfen kann und wie und wo man seriöse Gesundheitsinfos findet. Im Mittelpunkt stehen leicht verständliche Informationen für Patient/-innen auf der Website bzw. durch Videos sowie eine Kampagne in Printmedien und über Social Media.

Hinter dem neuen Angebot stehen die großen Institutionen in Oberösterreichs Gesundheitswesen: Land Oberösterreich, Österreichische Gesundheitskasse, Ärztekammer für Oberösterreich, die oberös-

terreichischen Spitalsträger, Rotes Kreuz und FH Gesundheitsberufe OÖ.

„Wir arbeiten im Gesundheitsland Oberösterreich für ein großes Ziel, dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können. Heute – und bis ins hohe Alter. In Oberösterreich gibt es viele qualitativ hochwertige und breit aufgestellte medizinische Angebote. Da kann es für die einzelne Patientin, den einzelnen Patienten schwierig sein, sich zurechtzufinden und die jeweils passende Anlaufstelle für sich herauszufinden. Wir wollen ihnen Hilfestellung anbieten und ihnen übersichtlichere Wege aufzeigen, die Kommunikation verbessern und ihnen dadurch Sicherheit geben. Wenn wir ihnen die richtige Hilfe zur richtigen Zeit am richtigen Ort zukommen lassen,



Wir arbeiten im Gesundheitsland Oberösterreich für ein großes Ziel, dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können.

Landeshauptmann-Stellvertreterin
Mag.^a Christine Haberland, Gesundheitsreferentin

hilft das auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Es bleibt mehr Zeit für jene, die sie dringend brauchen. Wir wollen mit unserer Arbeit zwei Seiten zusammenbringen. Das Land, das mit seinen Einrichtungen hilft – sowie jede und jeden Einzelnen, der sich selbst gesund halten kann. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden von uns gehören in Oberösterreich zusammen. Dazu gehört das Wissen darüber, wie man sich bei bestimmten Beschwerden selbst helfen kann. Wichtig ist natürlich, auch in Zeiten der Corona-Pandemie gesundheitliche Warnsignale ernst zu nehmen und medizinische Hilfe zu suchen oder auch die Vorsorge nicht zu vernachlässigen.“
Landeshauptmann-Stv. Christine Haberland, Gesundheitsreferentin.

Dringende Themen in Zeiten der Corona-Pandemie

In Zeiten der Corona-Pandemie sind die Themen von „wobinichrichtig.at“ besonders aktuell. Es gilt, die Verbreitung des Virus einzudämmen und das Gesundheitssystem nicht zu überlasten. Ein Beitrag kann sein, bei kleineren, harmlosen Beschwerden erst einmal abzuwarten bzw. sich selbst zu versorgen. Und wenn man ärztliche Hilfe braucht, ist es wichtig, sich rasch an die richtige Stelle zu wenden. Viele Menschen suchen Notfallambulanzen in Spitälern auf, obwohl dies aus medizinischer Sicht nicht notwendig ist. Mit Unterstützung von wobinichrichtig.at können Patientinnen und Patienten einen wichtigen Beitrag leisten, Ressourcen im Gesundheitswesen medizinisch sinnvoll zu nutzen. Wichtig ist: Wer ärztliche Hilfe braucht, soll diese auch suchen und

nicht wegen der Corona-Pandemie bzw. aus Angst vor einer möglichen Ansteckung wertvolle Zeit verstreichen lassen. Auf der Website wobinichrichtig.at sind alle wesentlichen Inhalte, die sich an die Bevölkerung richten, mehrsprachig abrufbar (Englisch, Türkisch, Rumänisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Arabisch, Dari/Farsi und Russisch). Darüber hinaus stehen die Texte im Sinne der Barrierefreiheit auch in einfacher Sprache als „Leicht Lesen“-Texte zur Verfügung.

Nächste Schritte:

- Maßnahmen in Spitalsambulanzen
Ärzt/-innen, Pflegekräfte und Angehörige anderer Gesundheitsberufe arbeiten häufig unter Zeitdruck und haben täglich mit Patient/-innen zu tun, die unter Stress stehen, die Angst und Schmerzen haben. Die oberösterreichischen Spitalsträger arbeiten daher gemeinsam an Maßnahmen, die in den öffentlichen Spitälern zum Einsatz kommen sollen.
- Vermehrte Fortbildungen für das Gesundheitspersonal in den Bereichen Gesprächsführung, Konfliktlösung und Deeskalation
- Unterlagen für die Patient/-innen zur Vorbereitung auf das Arztgespräch im Spital oder in der Ordination: Wenn Patient/-innen wissen, welche Fragen auf sie zukommen, können sie sich schon vorher Gedanken und Notizen machen.■



Programmevaluation im Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz

Gesundheitsfonds Steiermark

Im Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz des Gesundheitsfonds Steiermark werden seit 2018 verschiedene, innovative Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz umgesetzt.

Ziel der Projekte ist es, sowohl die individuelle Gesundheitskompetenz der Steirerinnen und Steirer als auch die Gesundheitskompetenz in Organisationen zu stärken.

In einer Programmevaluation werden all diese Projekte evaluiert. Ziel der Programmevaluation ist es, die erzielten Wirkungen der Projekte auf die individuelle und organisationale Gesundheitskompetenz zu überprüfen. Außerdem wird untersucht, welche Faktoren förderlich bzw. hinderlich für die Projektumsetzung und die Zielerreichung waren.

Die Programmevaluation ist begleitend und partizipativ angelegt und fördert die Vernetzung und das voneinander Lernen der Projekt-Stakeholder. Der Programmbaum bildet den konzeptionellen Rahmen und ein darauf aufbauender Analyseraster die Arbeitsbasis für die Evaluation. In mo-

derierten Reflexionen und Fokusgruppen werden die förderlichen und hinderlichen Rahmenbedingungen und die Ergebnisse der Projektumsetzung diskutiert. Dabei ist es nicht das Ziel, einzelne Projekte zu bewerten, sondern projektübergreifend zu evaluieren.

Regelmäßige Netzwerktreffen der Projektleiter/-innen und die Dokumentenanalyse sind weitere Methoden der Programmevaluation. Für Struktur sorgt eine Gliederung der Projekte nach thematischen Clustern (Schule und außerschulische Jugendarbeit, Regionen, Betriebe, Primärvorsorgung). Die Programmevaluation wird von der EPIG GmbH durchgeführt. Ergebnisse sollen im zweiten Halbjahr 2021 vorliegen und bilden die Basis für die Weiterentwicklung des Themenschwerpunkts Gesundheitskompetenz. ■

TOOLBOX

Eine Übersicht über die Projekte finden Sie hier: www.gesund-informiert.at/projekte
Den Programmbaum finden Sie hier: www.univation.org/programmbaum



»Gesunde Gemeinde«

Gesundheitsförderung und Prävention tun Ihnen gut – das Programm unterstützt Sie direkt vor Ort bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils.

»Tut gut!« fördert Gute Gesundheitsinformationen in niederösterreichischen »Gesunden Gemeinden«

»Tut gut!« unterstützt die niederösterreichischen »Gesunden Gemeinden« bei der Information und Aufklärung in Bezug auf das Coronavirus.

Landesrat Martin Eichtinger und die Geschäftsführerin von »Tut gut!« Alexandra Pernsteiner-Kappl erklären:



Sicherheit im Umgang mit Gesundheitsinformationen ist uns ein großes Anliegen! Wir unterstützen diese Maßnahmen mit bis zu 40 Prozent. Sämtliche Briefe, Flugblätter, Plakate, amtliche Mitteilungen, Aufklärungsblätter, Veröffentlichungen von Hilfsmaßnahmen in Bezug auf Covid 19 können über eine Kooperationsplattform für »Gesunde Gemeinden« bei »Tut gut!« eingereicht werden.

Finanziell unterstützt werden sowohl die Druck- bzw. Kopierkosten als auch die Portokosten.

»Gesunde Gemeinde« in Niederösterreich

Insgesamt gibt es rund 420 »Gesunde Gemeinden« von insgesamt 573 in Niederösterreich. Die »Gesunde Gemeinde« lebt von der tatkräftigen und ehrenamtlichen Mitarbeit jener Menschen im Land, die mit ihrem wertvollen Beitrag die Arbeit in den »Gesunden Gemeinden« unterstützen und so Gesundheit in die Gemeinden in Niederösterreich bringen.■

TOOLBOX

Website von »Tut gut!«:
www.noetutgut.at/gesunde-gemeinde
Ihr Ansprechpartner für Rückfragen
Herbert Wojta-Stremayr
Programmleitung Gesunde Gemeinde
Mobil: +43 676 858 72 34416
herbert.wojta-stremayr@noetutgut.at



Bild Smart-Café: In gemütlicher, kleiner Runde können beim Smart-Café Fragen rund um das eigene Smartphone besprochen werden. v.l. Reinhard Höchtl, Christoph Schönsleben und Ingrid Kleber

Fit am Smartphone – und im Alltag

Waldviertler Kernland

Smartphones sind deshalb so beliebt, weil sie handliche Mini-Computer mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind. Sie nur zum Telefonieren zu nutzen wäre schade. Das Waldviertler Kernland hat schon Anfang 2019 ein Digitalisierungsprojekt für Personen über 60 gestartet. Was für viele zu Beginn eine Spielerei war, ist angesichts der Pandemie und ihrer Auswirkungen auf das soziale Leben zu einer echten Hilfe oder sogar Notwendigkeit geworden. Projektleiterin Doris Maurer:



Es war unser erklärtes Ziel, die sichere Nutzung digitaler Medien und Gesundheitsförderung zu verbinden. Wie wichtig das gerade für ältere oder allein lebende Menschen ist, zeigt die gegenwärtige Lage.

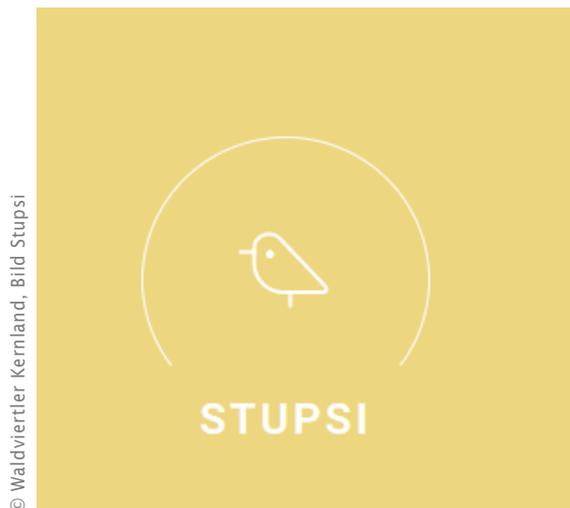
Umfassendes Angebot

Smart-Cafés sind zwanglose Treffen, bei denen ältere Menschen von Gleichaltrigen lernen können. Man sitzt gemütlich zusammen, Smartphone-Nutzer/-innen stellen Fragen und gemeinsam mit dem/der ehrenamtlichen Handybegleiter/-in wird nach einer Lösung gesucht. Bei Einhaltung aller Sicherheitsbestimmungen kann dieser wichtige, soziale Austausch auch weiterhin stattfinden.

Für Menschen, die noch kein „Wisch-Handy“ nützen, gibt es das Mentorenprogramm für Neueinsteiger/-innen. Einen Monat lang werden die interessierten Personen individuell betreut und mit den Funktionen vertraut gemacht, die sie nutzen wollen. Wer noch kein Smartphone hat, bekommt in dieser Zeit eines kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Ein spezielles Element der Gesundheitsförderung ist die Gesundheits-App STUP-SI, die von der Donau Uni Krems erstellt

wurde. Mit STUPSI hat man sein Gesundheits-Verhalten im Blick, kann persönliche Ziele erstellen und seinen Fortschritt beobachten. Durch Tipps und Informationen wird man immer wieder zu Aktivitäten „angestupst“ und erweitert so auf spielerische Art seine Gesundheitskompetenz. STUPSI kann von jeder und jedem Interessierten genutzt werden. Man meldet sich einfach über den Browser auf www.stupsi.at an.



Freiwillige Handybegleiter/-innen

Da die Gemeinden des Waldviertler Kernlandes bei der Projektumsetzung vom Fonds Gesundes Österreich unterstützt werden, können alle Angebote gratis genutzt werden. Ein kürzlich gedrehter ORF-Beitrag machte deutlich, dass es viele Vorteile bringt, wenn ältere Smartphone-Nutzer/-innen von Gleichaltrigen lernen. Projektleiterin Doris Maurer:

“ Sie sprechen die gleiche „Sprache“ und haben viel Geduld. Sie verstehen Bedenken und wissen, welche Hürden es oft gibt. Wir freuen uns sehr über die Freiwilligen, die als HandybegleiterInnen im Projekt mitarbeiten.

Autorin: Regine Nestler, Waldviertler Kernland



Bild Monitoring: Beim Mentoringprogramm wird der Smartphone-Neuling individuell von einem persönlichen Mentor geschult. v.l. Simon Wimmer und Julius Koppensteiner

TOOLBOX

- AnmeldeLink STUPSI: www.stupsi.at
- Mehr Infos und aktuelle Smart-Café-Termine unter: www.waldviertler-kernland.at Projekt „Digital, gesund altern“



Sreco Dolanc macht die Gebärde „Apotheke“

Gehörlos in der Pandemie

Seit Ende 2018 ist die Marien Apotheke Wien mit ihrem Projekt „Barrierefreie Gesundheitsinformationen für gehörlose Menschen“ Mitglied der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz. In der Apotheke in Wien Mariahilf arbeitet mit Mag. pharm. Sreco Dolanc Österreichs einziger gehörloser Apotheker, der gehörlose Menschen in ihrer Muttersprache, der Österreichischen Gebärdensprache, beraten kann. Darüber hinaus produziert er mit der Marien Apotheke auch Gebärdensprachvideos zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Wir haben mit ihm über die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Situation gehörloser Menschen und Wünsche und Pläne für die Zukunft gesprochen.

Lieber Sreco, wie hast du die Pandemie als Apotheker und gehörloser Mensch bisher erlebt?

Während der ersten COVID-19-Welle im Frühjahr war die Situation vor allem für Gehörlose noch sehr herausfordernd. Es gab wenig barrierefreie Informationen in

Gebärdensprache, im TV waren beispielsweise nicht immer ÖGS-Dolmetscher/-innen zu sehen. Jetzt ist die Situation anders und besser, viele wissen bereits wie sie sich im Umgang mit anderen Personen verhalten sollen oder wenn sie COVID-19-Symptome verspüren. Sie kennen die Kontaktmöglichkeiten für gehörlose Personen, damals im Frühjahr war etwa nicht klar wie Gehörlose zum Beispiel die Nummer 1450 kontaktieren sollen.

Welche weiteren Herausforderungen gab es für gehörlose Menschen während dieser Pandemie?

Ich bemerke, dass derzeit mehr Gehörlose in die Apotheke kommen, um sich zu allgemeinen Gesundheitsfragen beraten zu lassen, da es aufgrund der Pandemie schwieriger ist ohne Termin einen Arzt aufzusuchen. Für Gehörlose ist es auch nicht so einfach, die Ordination vorab zu kontaktieren. Die Situation mit dem Mund-Nasen-Schutz ist ebenfalls herausfordernd. Die Kommunikation beruht zu einem großen Teil auf Mimik und Mund-

“ Es gab wenig barrierefreie Informationen in Gebärdensprache

bild. Wenn das wegfällt, bedeutet das großen Stress und stellt auch eine psychische Belastung dar.

Wie erhalten gehörlose Menschen derzeit wichtige Informationen zur Pandemie? Und wo findet man allgemeine Gesundheitsinformationen in Gebärdensprache?

Das ist sehr unterschiedlich. Für ältere Menschen ist das naturgemäß etwas schwieriger, da sie oft keine Internet-Nutzungskompetenz haben im Gegensatz zu Jüngeren. Sie nutzen dann eher Angebote wie die Sozialberatung beim WITAF, einem Gehörlosenverein in Wien, und natürlich die Apotheke. Beides, weil man ohne Voranmeldung, einfach vorbeikommen kann zur Beratung. In der Gehörlosenambulanz in Wien ist das nicht so einfach möglich, da geht das nur mit Termin.

Du hast für die ÖPGK ein ÖGS-Video zur Aktion „3 Fragen für meine Gesundheit“ aufgenommen. Wie kann man sich die Situation beim Arzt oder bei der Ärztin aus Sicht eines gehörlosen Menschen vorstellen?

Natürlich ist auch da die Kommunikation ein Thema. Besonders, wenn viele Tabletten eingenommen werden müssen, sind Missverständnisse möglich. Wenn nicht verstanden wird, warum ein Medikament eingenommen werden muss, wird es vielleicht eigenmächtig abgesetzt. In diesem Fall ist meine Rolle als gehörloser Apotheker wichtig, da ich gehörlose Menschen in ihrer Muttersprache, der Gebärdensprache, genau aufklären kann.

Was würdest du dir für die Zukunft wünschen, wenn es um die Barrierefreiheit für gehörlose Menschen geht?

Ich wünsche mir, dass es auch in schwierigen Zeiten, wie jetzt in einer Pandemie, ein Angebot an barrierefreien Informationen gibt. Das heißt, zum Beispiel, Videos in Österreichischer Gebärdensprache oder Dolmetschung.

Gibt es auch konkrete Pläne oder neue Projekte der Apotheke?

Wir möchten die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und die Vernetzung im Gesundheitsbereich auf jeden Fall noch weiter ausbauen. Es ist wichtig, die Barrierefreiheit des Gesundheitssystems weiter voranzutreiben. Das soll nachhaltig sein, besonders in Krisenzeiten zeigt sich, wie wichtig das ist. Es sind auch noch mehr ÖGS-Videos und verschiedene Projekte geplant. ■

TOOLBOX

QR-Code zum ÖGS-Video zum Thema „Gute Gesundheitsinformation“ auf YouTube:



Marien Apotheke Wien
Mag. pharm. Karin Simonitsch
Schmalzhofgasse 1, 1060 Wien
T: 01/5970207, F: 01/5970207-66
Email: info@marienapo.eu
Website: www.marienapo.eu

Gesund googeln:

Wie Sie gute von schlechter Gesundheitsinformation im Internet unterscheiden



Johannes Oberndorfer
Geschäftsführer der
RMA Gesundheit GmbH

Das Internet ist eine beliebte Informationsquelle. Die stetig anwachsende Menge an Angeboten erleichtert es aber nicht, verlässliche Informationen zu finden. Dies gilt ganz besonders für Gesundheitsinformationen. Viele Menschen greifen daher auf das Service von Suchmaschinen, allen voran Google, zurück. Bereits vor der COVID-19-Pandemie hatte, folgt man den Zahlen der deutschen Bertelsmann Stiftung, jede fünfte Suchanfrage über Google einen Gesundheitsbezug. Aber wie verlässlich sind die Antworten, die „Dr. Google“ gibt? Wir haben bei Jana Meixner (medizin-transparent.at) und Johannes Oberndorfer (Mini Med Studium) nachgefragt.

Herr Oberndorfer, das MINI MED Studium feiert heuer einen runden Geburtstag. Seit zwanzig Jahren setzt sich MINI MED für qualitätsvolle, unabhängige medizinische Informationen ein. Ein aktuelles Webinar aus Ihrer Veranstaltungsreihe widmete sich dem Thema „Gesund googeln“. Wie ist das MINI MED Studium entstanden?

Der Grundstein wurde 2000 von Univ.-Prof. Dr. Georg Bartsch in Kooperation mit der Medizinischen Universität Innsbruck gelegt. Er hat den grundsätzlichen Wandel in der Arzt-Patienten Beziehung und das steigende Informationsbedürfnis erkannt. Sein visionärer Ansatz: Gesundheitswissen sollte gemeinsam mit Ärzt/-innen im Rahmen einer neutralen Plattform vermittelt werden. Die Besucher/-innen sollte von ihrer Teilnahme am „kleinen Medizinstudium“ erzählen und ihr erworbenes Wissen weitergeben können. Aus dem Hörsaal heraus, hat das



Dr. med. Jana Meixner
Medizinredakteurin bei
medizin-transparent.at

MINI MED Studium in den vergangenen Jahren zahlreiche neue Formate, wie Webinare, Online-Schulungen und das MINI MED Magazin, entwickelt.

Mit ca. 220 Veranstaltungen und rund 40.000 Besucher/-innen pro Jahr ist es Österreichs größte Veranstaltungsreihe zur Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung.

Frau Meixner, Sie sind Ärztin und Medizinredakteurin bei medizin-transparent.at. Was ist die Aufgabe von medizin-transparent.at?

Unsere Aufgabe ist es, Behauptungen im Internet und den Medien, die die Gesundheit betreffen auf ihren wissenschaftlichen Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen. Jeder, der auf eine Behauptung oder Werbung stößt, die zweifelhaft oder „zu schön um wahr zu sein“ scheint, kann uns eine Anfrage schicken.

Im Internet kann so gut wie alles behauptet werden, und sei es noch so an den Haaren herbeigezogen – es ist ein Problem, dass es hier niemanden gibt, der Gesundheitsinformation im Internet systematisch überwacht und unseriöse, falsche Informationen sanktioniert. Besonders jetzt erhalten wir viele Anfragen zum Thema Coronaviren - etwa zu Vitamin-Präparaten oder Nasensprays, von denen behauptet wird, sie würden vor COVID-19 schützen. Wir liefern evidenzbasierte Antworten auf Basis der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Dazu recherchieren wir systematisch in Literaturdatenbanken und sammeln alle Studien zu dem Thema, bewerten sie kritisch und fassen die Ergebnisse in laienverständlichen Texten zusammen.

Mit dem Aufkommen des Coronavirus stieg nicht nur der Informationsbedarf, sondern auch das Informationsangebot zu diesem Thema. Gleichzeitig konnten viele MINI MED Veranstaltung nicht im gewohnten Format durchgeführt werden. Mit welchen Angeboten konnten Sie, Herr Oberndorfer, den Informationsbedarf Ihrer Studierenden bedienen?

Mit dem MINI MED Studium sind wir an insgesamt 25 Standorten in ganz Österreich tätig, um wichtige Gesundheitsinformationen gemeinsam mit Ärzt/-innen, Expert/-innen und regionalen Partnern an die Bevölkerung zu vermitteln. Aufgrund der Entwicklungen zum Coronavirus mussten unsere beliebten Vor-Ort-Veranstaltungen pausiert werden. Das schmerzt uns natürlich sehr. Wir wissen, wie effektiv und wichtig diese Live-Vorträge sind. Für das MINI MED Team und die RMA Gesundheit GmbH war schnell klar, dass wir die Versorgung der Bevölkerung mit unabhängigen Medizinwissen weiterhin aufrechterhalten. Gemeinsam mit unseren medizinischen Expert/-innen machen wir die Vortragsinhalte in Form von Video- und Audioangeboten kostenfrei auf www.minimed.at zugänglich.

Viele Menschen machen Entscheidungen über ihre Gesundheit zunehmend von Informationen aus dem Internet abhängig. Kann aus Ihrer Sicht, Frau Meixner, von einer positiven Entwicklung hin zu „mündigen Patient/-innen“ gesprochen werden?

Das Internet ist eine tolle Sache, um schnell und unkompliziert Informationen zu bekommen, auch zu Gesundheitsthemen. Wenn es Informationen liefern kann, die dann am Ende zu mündigen, informierten Patientinnen und Patienten führen ist das natürlich das ideale Szenario. Auch Ärztinnen und Ärzte profitieren schließlich von gut informierten Patientinnen und Patienten: Fragen können gezielter gestellt werden und eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe wird erleichtert. Das funktioniert allerdings nur, wenn Patientinnen und Patienten wissen, wie und wo sie gute Information finden. Geht es um die Gesundheit kann schlechte oder un-

seriöse Information sehr gefährlich werden, das Vertrauen in die Wissenschaft und Ärztinnen und Ärzte schwächen und körperlichen, seelischen und finanziellen Schaden anrichten.

Herr Oberndorfer, welche Herausforderungen bringt die zunehmende Selbstinformation im Internet aus Ihrer Sicht für seriöse Anbieter von Gesundheitsinformationen mit sich?

Gerade in herausfordernden Zeiten, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnte Anfang Februar vor einer Welle an Falschinformationen, einer „Infodemie“, ist es uns wichtig, so viele Menschen wie möglich mit verlässlichen, evidenzbasierten Gesundheitsinformationen zu versorgen, auch über das Thema Corona hinaus. Fragen stellen und mehr Verständnis für die eigene Gesundheit zu entwickeln, kann den Behandlungsverlauf positiv beeinflussen. Bei der Suche nach Gesundheitsinformationen spielt die Gesundheitskompetenz eine entscheidende Rolle. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anzuwenden zu können. Gerade im Internet sind unzählige Gesundheitsinformationen zu finden. Allerdings weist ein Großteil der verfügbaren Informationen grobe Qualitätsmängel auf. Dem wirkt MINI MED entgegen, mit unabhängigen medizinischen Informationen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Die Programme werden im jeweiligen Bundesland in Abstimmung mit den medizinischen Universitäten und/oder renommierten Ärzt/-innen und Expert/-innen erstellt. Das fördert nicht nur ein breites Themenspektrum, sondern ist aus unserer Sicht auch eine wichtige Qualitätssicherung.

Stimmen Sie dem zu, Frau Meixner? Können die verfügbaren Informationen und ihre schnelle Verfügbarkeit, aus Ihrer Sicht die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken bzw. welche zusätzlichen Voraussetzung sind hierfür notwendig?

Befragungen der Bertelsmann Stiftung zeigen, dass immerhin zwei von drei Menschen Schwierigkeiten damit haben,

zu erkennen ob Gesundheitsseiten vertrauenswürdig sind. Suchmaschinen wie Google tragen dazu ihren Teil bei, indem sie seriöse neben unseriöse Seiten scheinbar gleichwertig platzieren. Inzwischen hat Google seinen Suchalgorithmus verändert, sodass vertrauenswürdige Seiten bei den Ergebnissen eher Vorrang bekommen. Das ist zwar eine kleine Verbesserung, aber es löst das Problem nicht.

Um Patientinnen und Patienten mündig zu machen, müssen wir die Gesundheitskompetenz - oder health literacy - der Bevölkerung stärken. Dabei geht es nicht darum, den Bürgerinnen und Bürgern ein kleines Medizinstudium angedeihen zu lassen. Es geht darum, dass sie wissen, woher sie die Informationen bekommen, die sie brauchen und wie sie sie richtig einordnen und einschätzen können. Wer versteht, wie medizinisches Wissen generiert wird, kann auch mit Unsicherheiten und weniger klaren Antworten umgehen. Ich fände es wichtig, der Bevölkerung wissenschaftliches und kritisches Denken zu vermitteln. Das sollte schon in der Schulbildung anfangen, ein Schulfach Gesundheitsbildung zum Beispiel wäre eine wirklich gute Investition. Aber auch in der Erwachsenenbildung kann einiges bewegt werden, wie z.B. durch Initiativen wie MINI MED. Hat die Bevölkerung eine kritische Einstellung, haben Gesundheitsmythen und Falschmeldungen einen schwereren Stand.

Im Rahmen ihres Webinars beim MINI MED sind Sie auf wichtige Merkmale, die eine verlässliche Gesundheitsinformation aufweisen soll, eingegangen. Was muss man bei der Konsultation von Dr. Google unbedingt beachten?

Meixner: Es gibt sehr gute Internetseiten, die wissenschaftlich fundierte und verständliche Informationen zu verschiedenen Krankheiten und Gesundheitsthemen anbieten. Wenn man die bereits kennt, muss man vielleicht gar nicht erst googeln. Wenn Hausärztinnen und Hausärzte ihre Patientinnen und Patienten aktiv ermuntern würden, sich im Internet zu informieren und ihnen gleichzeitig seriöse Quellen mit auf den Weg geben würden, damit wäre schon sehr viel getan.

Beispiele für vertrauenswürdige Gesundheitsseiten wären etwa Gesundheitsinformation.de, krebsinformationsdienst.de oder auch medizin-transparent.at. Ansonsten erkennt man seriöse Internetseiten daran, dass sie keine Werbung für bestimmte Produkte machen, ausgeglichen über Vor- und Nachteile verschiedener Behandlungen informieren und eine neutrale Sprache verwenden - also weder Angst und Panik schüren, noch bestimmte Therapien in den Himmel loben und Heilsversprechen geben. Absolute Aussagen wie „garantiert wirksam“ oder „hundertprozentige Heilung“ sind unglaubwürdig und Zeichen unseriöser Information. Auch wichtig ist, dass Leserinnen und Leser auf der Seite erfahren, von wem die Informationen stammen, wie aktuell sie sind und auf welchen wissenschaftlichen Quellen sie basieren.

Oberndorfer: Auch das sogenannte HON-Zertifikat, das von der internationalen Stiftung Health On the Net (HON) verliehen wird, ist ein guter Anhaltspunkt. Der HONcode ist der am häufigsten genutzte Verhaltenskodex für medizinische und gesundheitsbezogene Websites. Als Qualitätssiegel kann er bei der Suche nach qualitativ hochwertigen Gesundheitsinformationen unterstützen. Da wir mit der Website www.minimed.at einen reichweitenstarken digitalen Gesundheits-Service anbieten, haben wir uns ebenfalls um das HON-Zertifikat beworben und dürfen es seit Anfang 2019 tragen.■

TOOLBOX

- Vortragsinhalte in Form von Video- und Audioangeboten kostenfrei auf www.minimed.at
- Website von medizin-transparent.at



Coverbild von ÖPGK-Mitglied gestaltet

Nordrand Mobile Jugendarbeit

Das Coverbild zum Magazin wurde von Mitgliedern der ÖPGK gestaltet. Eingeladen waren Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Kärnten, Niederösterreich, Salzburg, Vorarlberg, und Wien die anerkannte gesundheitskompetente Organisationen sind.

Nordrand Mobile Jugendarbeit macht seit 20 Jahren Gesundheitskompetenz für Jugendliche im Alter zwischen 12 und 23 Jahren niederschwellig erlebbar. Der Aktionsmonat wurde im Rahmen von Workshops gemeinsam mit den Jugendlichen aufgegriffen und versucht Antworten auf die Frage „Was braucht ihr, um gesund zu sein“ zu finden und diese grafisch darzustellen. Das Ergebnis ist ein beeindruckendes Bild geworden. Mittels Spraytechnik und grafischen Elementen werden die gesammelten Antworten der Jugendlichen farbenfroh aufbereitet.

Julia Zauchinger, MA (Fachliche Leitung – Nordrand Mobile Jugendarbeit) gibt einen Einblick in die Entstehungsgeschichte des Coverbildes:

“ Wir haben das Projekt genutzt, um bei den Jugendlichen das Thema Gesundheit wieder in den Vordergrund zu holen. Spannend war, wie die Jugendlichen erkannt haben, dass Gesundheit so viele Aspekte hat und es manchmal doch nur wenig braucht, um gesund zu bleiben. Durch das entstandene Bild werden die teilnehmenden Jugendlichen an ihren Beitrag zum Gelingen erinnert.

17 ausgezeichnete Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit

Österreichweit beschäftigen sich Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit intensiv mit ihrer organisationalen Gesundheitskompetenz, haben Fortbildungen besucht, ihr Angebot, ihre Infrastruktur und ihr Personal überprüft und sich einem externen Audit unterzogen. Die jeweilige Kommune ist ihnen dabei unterstützend zur Seite gestanden. Von 30 Einrichtungen österreichweit, die sich im Prozess der Zertifizierung befinden, sind 17 bis-

her ausgezeichnet worden. Sie sind nun als „gesundheitskompetentes Jugendzentrum“ bzw. „gesundheitskompetente Mobile Jugendarbeit“ anerkannt. Das bundesweite Netzwerk Offene Jugendarbeit - boJA hat mit Unterstützung der ÖPGK, des Fonds Gesundes Österreich, dem Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend und dem Hauptverband der österr. Sozialversicherung jenes Zertifizierungsverfahren entwickelt, das sich an den Standards der gesundheitskompetenten Krankenbehandlungsorganisationen orientiert und für das Handlungsfeld der Offenen Jugendarbeit adaptiert wurde. Ziel dieses Auszeichnungsverfahrens ist es, Gesundheitskompetenz im Setting Offener Jugendarbeit österreichweit zu implementieren und jene Einrichtungen vor den Vorhang zu holen, die sich besonders intensiv und systematisch mit ihrer Gesundheitskompetenz auseinandersetzen, sich ein großes Know-How zum Thema angeeignet haben und für ihre jugendlichen Nutzer/-innen ein besonders gesundheitskompetentes Umfeld schaffen.

Die Einrichtungen sind:

Kärnten: Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Youth Point St. Ruprecht Pro Mente Kiju, Mädchenzentrum Klagenfurt, Jugendservice Spittal a.d. Drau

Niederösterreich: Nordrand Mobile Jugendarbeit St. Pölten und Böheimkirchen, Jugendzentrum Livingroom Tulln, Verein re:spect Purkersdorf, Jugendinitiative Triestingtal-Mobile Jugendarbeit TANDEM

Oberösterreich: Jugendzentrum CLOOB Ebelsberg

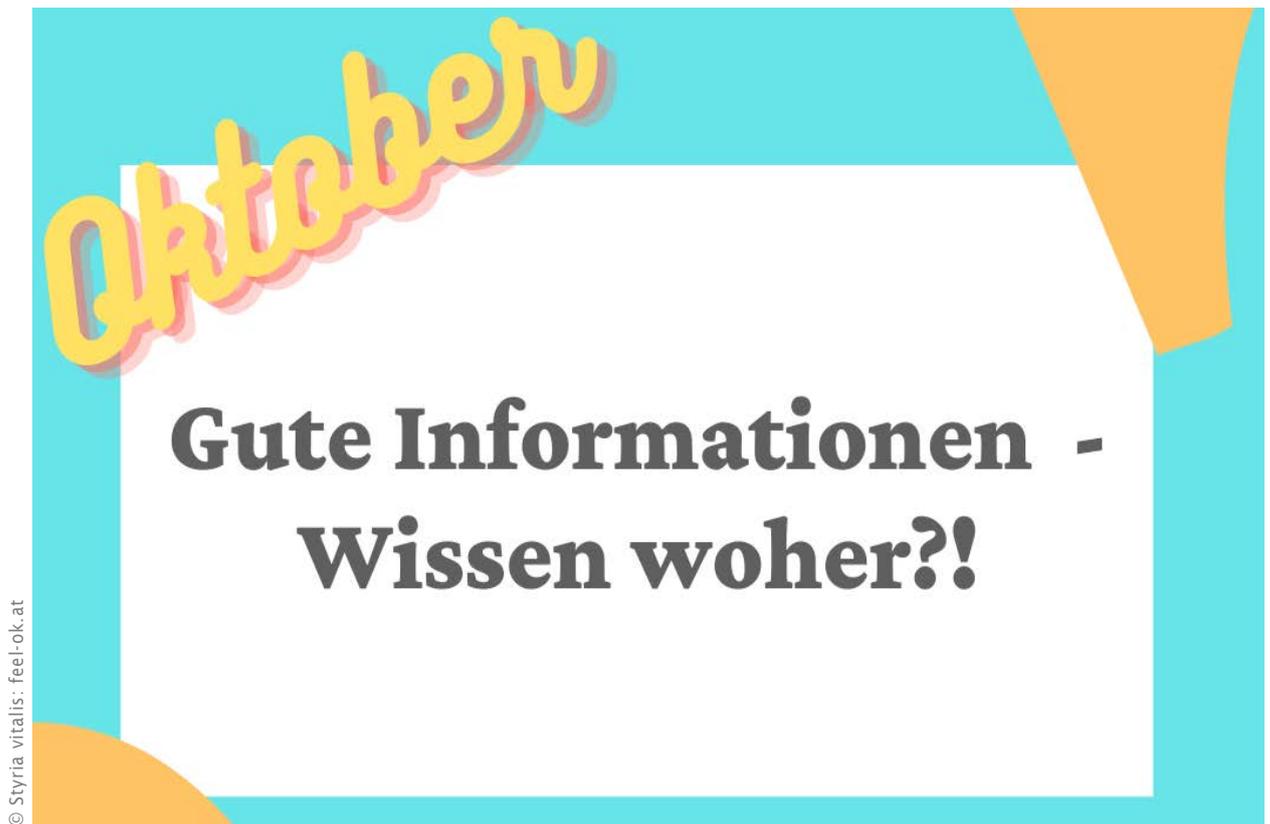
Salzburg: Jugendzentrum Nußdorf am Haunsberg, Jugendzentrum IGLU

Steiermark: Gesundheitskompetente Jugendarbeit Grödig, Jugendzentrum Feldkirchen und Jugendzentrum Hausmannstätten

Vorarlberg: Offene Jugendarbeit Hard - Verein Sozialsprengel Hard, Offene Jugendarbeit Lauterach

Wien: Verein Back Bone zur Förderung von Kommunikation und Nachbarschaft in der Brigittenau. ■





feel-ok.at

Mit einem Klick zu mehr Gesundheitskompetenz!

www.feel-ok.at wurde entwickelt, um die Gesundheitskompetenz Jugendlicher auf breiter Basis zu stärken: Artikel, Spiele, Videos und Tests zu Themen wie Ernährung, Sucht, Liebe und Arbeit, vermitteln fachlich fundiertes Wissen und regen zur kritischen Reflexion an. Neu auf feel-ok.at: Infos zu Gesundheit & Krankheit (Gute Gesundheitsinformation, Arztgespräche vorbereiten etc.), Rausch & Risiko (Risikokompetenz) und Klima.

feel-ok vereint ein Netzwerk aus Fachorganisationen und NGO's aus Österreich, Deutschland und der Schweiz, welches Inhalte frei von kommerzieller Werbung und evidenzbasiert zur Verfügung stellt. Styria vitalis kümmert sich in Österreich um die Verbreitung und inhaltliche Weiterentwicklung von feel-ok.at, finanziert

vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und dem Land Steiermark.

Nicht nur Jugendliche können auf feel-ok Gesundheitswissen erwerben: auch Lehrpersonen, Eltern und Multiplikator/-innen finden hier Informationen und kostenlose didaktische Materialien (Arbeitsblätter, Stundenbilder, Videos etc.), um gesundheitsbezogene Inhalte in Gesprächen oder im Unterricht jugendgerecht bearbeiten zu können. Alle Themen und Inhalte werden von anerkannten Fachorganisationen entwickelt und regelmäßig aktualisiert.

Seit Mai 2019 findet man feel-ok.at auch auf Instagram, da es für eine Jugendwebseite unerlässlich ist, in den sozialen Medien präsent zu sein. Mit diesem Schritt

sollten auch Bekanntheit und Reichweite der Website erhöht sowie der direkte Zugang zu Jugendlichen intensiver gepflegt werden.

Seit eineinhalb Jahren werden auf Instagram nun regelmäßig Beiträge zu Gesundheitsthemen aus dem feel-ok-Themenkomplex lanciert, meist in Form von Themenwochen, welche drei Beiträge pro Woche plus einem Ankündigungsbeitrag beinhalten.

Die Beiträge sind – im Sinne einer guten Gesundheitsinformation für eine spezielle Zielgruppe – in möglichst einfacher Sprache verfasst und niederschwellig. Styria vitalis arbeitet auch mit Stories. Dabei werden offene Fragen oder Quiz erstellt, um die Interaktion zu fördern.

Im Rahmen des Health Literacy Month gibt es jährlich Spezialbeiträge auf Instagram: im Oktober 2020 wurden in Form von acht Beiträgen Tipps präsentiert, wie man gute Gesundheitsinformationen erkennen kann und wie diese dabei helfen, gute Entscheidungen zu treffen. Derzeit verfügt der feel-ok.at Insta-Ac-

count über 400 Abonnenten, die Tendenz ist kontinuierlich steigend. Die Follower bestehen hauptsächlich aus Multiplikator/-innen im Jugendbereich: Schulsozialarbeiter/-innen, Jugendzentren, Beratungsstellen aus Österreich, vereinzelt auch aus der Schweiz und Deutschland. Jugendliche selbst sind bislang noch weniger vertreten, weshalb Styria vitalis hier strategische Anpassungen vornehmen wird.

Als Ergänzung zu den bisher lancierten themenbezogenen Info-Beiträgen wird nun verstärkt auf die Einbindung von und Interaktion mit Jugendlichen gesetzt: z.B. Erfahrungsberichte von Jugendlichen und Diskussionen zu kontroversiellen aktuellen Themen.■

TOOLBOX

- Website von feel-ok: www.feel-ok.at
- Infos zu [Gesundheit & Krankheit](#)
- Infos zu [Rausch & Risiko](#)
- Infos zum Thema [Klima](#)
- Link zu [Fachorganisationen](#)



Der Aktionsmonat in den sozialen Netzwerken

Ein kleiner Auszug

Es wurde gelikt, gezwitschert und geteilt. Dank der großen Unterstützung zahlreicher ÖPGK-Mitglieder wurde der Aktionsmonat samt Motto „Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle“ auch in sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube oder Instagram bekannt gemacht.

Dachverband der Sozialversicherungsträger
7. Oktober 2020

Gesundheitsfonds Steiermark
1. Oktober 2020



◆ GESUNDHEITSFONDS

+++ Aktionsmonat für Gesundheitskompetenz +++

Der Oktober ist internationaler Health Literacy Month! Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) greift das Thema unter folgendem Motto auf: „Von Guten Gesundheitsinformationen profitieren alle“

#oepgk #Aktionsmonat #Gesundheitskompetenz

Fotocredit: Tiko/Adobe Stock

+++ Oktober - Ein Monat für mehr Gesundheitskompetenz! +++

Um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen und zu bewältigen, brauchen wir Informationen. Denn nur so können richtige - und gesunde - Entscheidungen getroffen werden.

Mehr dazu: www.gesund-informiert.at

“

Die Idee zu dem Quiz, die Zahlenangaben und Aussagen zu den Risiken haben wir dem empfehlenswerten Newsletter der Österreichischen Plattform für Gesundheitskompetenz entnommen. Das Original-Quiz findest du auch auf der Website. ©riffreporter.de auf Twitter



Auf Gesunde Nachbarschaft
15. Oktober 2020

MINI MED Studium
13. Oktober 2020

 **Auf gesunde Nachbarschaft!**



Die neuen MINI MED-Webinare verbinden Sie online direkt mit medizinischen ExpertInnen aus Ihrer Region.

+++ Oktober 2020: Ein ganzer Monat für mehr Gesundheitskompetenz! +++
Wie jedes Jahr ist auch heuer der Oktober wieder der Gesundheitskompetenz gewidmet. Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtiger denn je, gute Gesundheitsinformation finden und identifizieren zu können, denn – so das Motto des diesjährigen Aktionsmonats – „von guten Gesundheitsinformationen profitieren alle“!
#oepgk
www.oepgk.at/aktionsmonat2020/

+++ Oktober 2020: Ein ganzer Monat für mehr Gesundheitskompetenz! +++
Ihr habt das Webinar zum Thema “Gesund googeln” verpasst? Gleich hier www.bit.ly/2GVs8Um bis zum 01.11. zum Nachschauen.
#minimed #kompetentinformiert

