



digitaleseniorInnen
Servicestelle für Bildungseinrichtungen

Digitale Gesundheitskompetenz



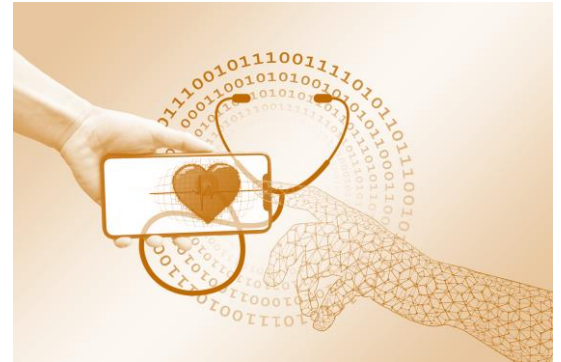
Workshop

Informationen, Tipps und Übungen für den Unterricht

Digitale Gesundheitskompetenz

Inhalte

- Gesundheitsinformationen im Internet
- Elektronische Gesundheitsdienste
- Gesundheits-Apps und Wearables
- Digitale Helferlein



Quelle: Pixabay.com

Digitale Gesundheitskompetenz

Definition

Fähigkeit, qualitative gesundheitsbezogene Informationen im Internet zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden (engl. eHealth)



Finden



Verstehen



Bewerten



Anwenden

Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen finden & verstehen

Tipps für das Finden von Gesundheitsinformationen mit Suchmaschinen (z.B. Google, Bing oder DuckDuckGo):

- Suchanfragen so einfach wie möglich formulieren
- Erweiterte Suche verwenden
- Bezahlte Werbeanzeigen beachten

⇒ **Anzeige** · <https://www.dr-boehm.at/> ▾
Dr. Böhm® Teufelskralle - Pflanzlich und gut verträglich
Zur unterstützenden Behandlung bei Nacken- & **Rückenschmerzen**, Morgens
Schmerzen wie Rheuma gut verträglich. Längerfristige Einnahme ist möglich.



Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen finden & verstehen

Erweiterte Suche

Seiten suchen, die...

alle diese Wörter enthalten:

Geben Sie hier die wichtigsten Wörter ein



genau dieses Wort oder diese Wortgruppe enthalten:

Setzen Sie die gesuchten Wörter zwischen Anführungszeichen

eines dieser Wörter enthalten:

Geben Sie zwischen die gesuchten Wörter ein „OR“ ein

„Entweder
- oder“

keines der folgenden Wörter enthalten:

Setzen Sie ein Minuszeichen vor das Wort, das nicht angezeigt werden soll

Zahlen enthalten im Bereich von:

Zahl + Maßeinheit

bis

Zahl + Maßeinheit



Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen finden & verstehen

Beispiel

Erweiterte Suche

Seiten suchen, die...

alle diese Wörter enthalten:

Zeckenimpfung Auffrischung Kosten



genau dieses Wort oder
diese Wortgruppe enthalten:

„FSME Impfung Kosten“

eines dieser Wörter
enthalten:

Zeckenimpfung **OR** FSME-Schutz

keines der folgenden Wörter
enthalten:

- Grundimmunisierung

Zahlen enthalten im Bereich
von:

20 Euro

bis

50 Euro



Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen finden & verstehen

Ergebnisse eingrenzen

Sprache:

alle Sprachen

Land:

alle Regionen

Letzte Aktualisierung:

ohne Zeitbegrenzung

Website oder Domain:

Begriffe erscheinen:

irgendwo auf der Seite

SafeSearch:

Anstößige Ergebnisse anzeigen

Dateityp:

alle Formate

Nutzungsrechte:

nicht nach Lizenz gefiltert



Digitale Gesundheitskompetenz

Medizinische Suchmaschinen und Gesundheitsportale



Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheitsinformationen bewerten & anwenden

- Informationen sind aktuell und werbefrei
- Sprache ist objektiv, Fachbegriffe werden erklärt
- Zielgruppe ist erkennbar
- Wissenschaftliche Quellen werden angegeben
- Impressum und Datenschutzerklärung sind vorhanden
- Autor:in der Inhalte ist ersichtlich



Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: ELGA

Die elektronische Gesundheitsakte (ELGA) ermöglicht einen zeit- und ortsunabhängigen Zugriff auf Gesundheitsdaten. Jede Person, die in Österreich krankenversichert ist, nimmt automatisch an ELGA teil.



Quelle: www.elga.gv.at

Digitale Gesundheitskompetenz

ELGA-Portal

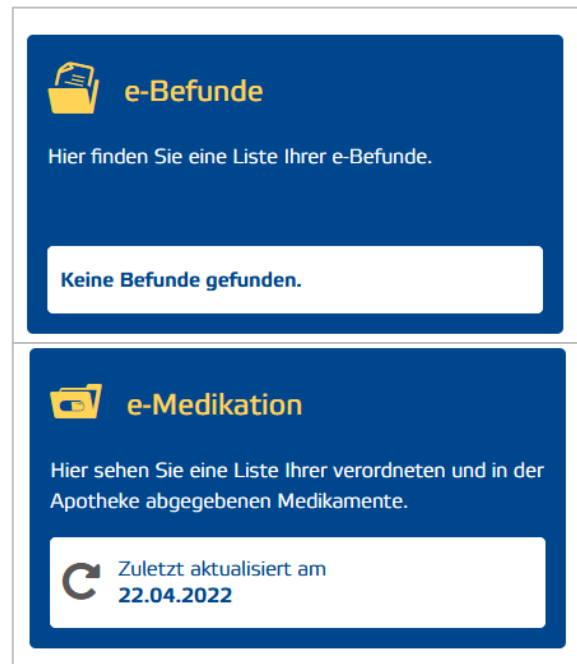
Voraussetzung
für den Zugriff
auf das ELGA-
Portal ist eine
Anmeldung
mit
Handysignatur
oder
Bürgerkarte



Digitale Gesundheitskompetenz

ELGA: e-Befunde und e-Medikation

Neben der Einsicht in die Befunde werden in „e-Medikation“ verordnete sowie ausgegebene Medikamente für 18 Monate gespeichert.



The screenshot displays two sections of the ELGA interface. The top section, titled 'e-Befunde', features a folder icon and the text 'Hier finden Sie eine Liste Ihrer e-Befunde.' Below this, a white box contains the message 'Keine Befunde gefunden.' The bottom section, titled 'e-Medikation', also features a folder icon and the text 'Hier sehen Sie eine Liste Ihrer verordneten und in der Apotheke abgegebenen Medikamente.' Below this, a white box contains a refresh icon and the text 'Zuletzt aktualisiert am 22.04.2022'.

Quelle: www.elga.gv.at

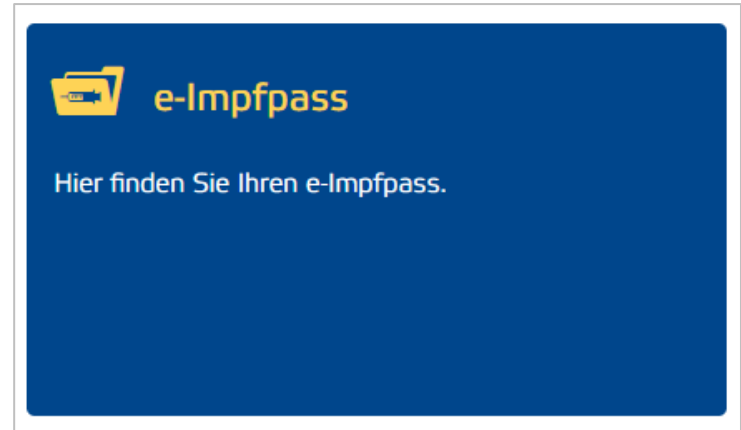


Digitale Gesundheitskompetenz

ELGA: e-Impfpass

Der elektronische Impfpass (e-Impfpass) löst den klassischen Papier-Impfpass ab.

Alle Impfungen, auch die Corona-Schutzimpfung, werden hier eingetragen.



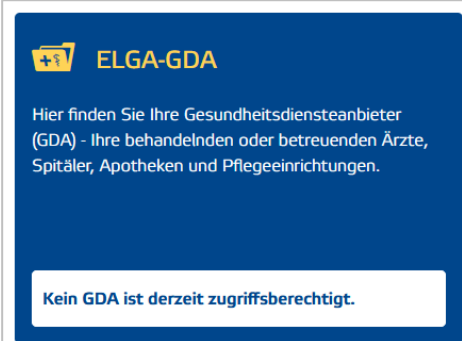
Quelle: www.elga.gv.at

Digitale Gesundheitskompetenz

ELGA: Zugriff

Im Ordner „ELGA-GDA“ werden alle Zugriffsberechtigten aufgelistet.

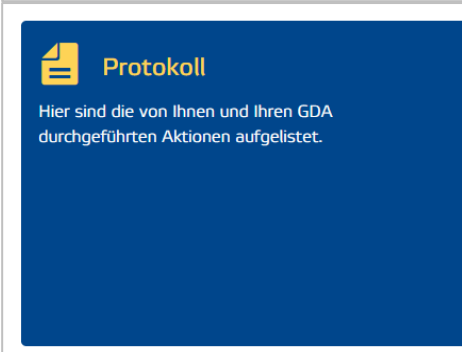
Im Protokoll wird dokumentiert, wer wann welche Informationen abgerufen hat.



ELGA-GDA

Hier finden Sie Ihre Gesundheitsdiensteanbieter (GDA) - Ihre behandelnden oder betreuenden Ärzte, Spitäler, Apotheken und Pflegeeinrichtungen.

Kein GDA ist derzeit zugriffsberechtigt.



Protokoll

Hier sind die von Ihnen und Ihren GDA durchgeführten Aktionen aufgelistet.

Quelle: www.elga.gv.at



Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: e-Rezept

Das elektronische Rezept ist ein Service des e-card Systems und wird nach und nach das ursprüngliche Papierformat ablösen.



Quelle: www.deineapotheke.at

Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: Grüner Pass

Der Grüne Pass ermöglicht einen einfachen, sicheren und überprüfbaren Nachweis

- Einer Corona-Schutzimpfung
- Einer überstandenen Infektion mit SARS-Cov-2
- Eines negativen Testergebnisses



Quelle: www.gruenerpass.gv.at



Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: Telemedizin

Als Teilbereich von e-Health beschreibt die Telemedizin die Bereitstellung oder Unterstützung von Leistungen des Gesundheitswesens mit Hilfe von Informations- und Kommunikationssystemen.



Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: Telemedizin

Vorteile der Telemedizin:

- Ortsunabhängig
- Weniger Krankenhausaufenthalte
- Weniger Arztbesuche
- Stärkung des autonomen Lebens



Quelle: www.cgm.com

Digitale Gesundheitskompetenz

Elektronische Gesundheitsdienste: Telemedizin

Telemonitoring:

Medizinische Überwachung aus der Ferne mit Messgeräten

Teletherapie:

Behandlung aus der Ferne (Bedienung eines OP-Roboters)

Telekonferenz bzw. Telekonsultation:

Medizinische Beratung via Anruf, Video oder Chat.



Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps können

- die Gesundheit stärken,
- Krankheiten vorbeugen,
- zur medizinischen Therapie und Diagnostik eingesetzt werden.



Quelle: aerztezeitung.de

Digitale Gesundheitskompetenz

Wearables

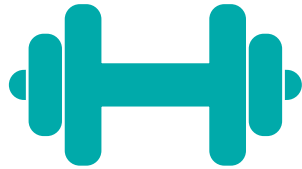
Wearables (aus dem Englischen „to wear“ = tragen) sind kleine vernetzte Computer, die am Körper getragen werden und Körperfunktionen messen. Die bekanntesten Beispiele sind Fitnessstracker und Smartwatches.



Quelle: Fitbit Fitnessstracker

Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheits-Apps & Wearables gibt es in den Bereichen...



Fitness & Lifestyle



Medizin

Digitale Gesundheitskompetenz

Gesundheits-Apps: Fünf wichtige Fragen

- Ist der Anwendungsbereich der App beschrieben?
- Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?
- Wann wurde das letzte Update durchgeführt?
- Ist ein Impressum vorhanden?
- Wie sieht das Finanzierungsmodell der App aus?



Digitale Gesundheitskompetenz

Fitness & Lifestyle Apps

Funktionen von Apps im Bereich Ernährung:

- Kalorienzähler
- Rezepte
- Ernährungspläne
- Lebensmitteldatenbank mit Nährwerten



Lifesum



Digitale Gesundheitskompetenz

Fitness & Lifestyle Apps

Apps im Sport-Bereich werden oft mit Wearables verknüpft und messen:

- verbrannte Kalorien
- Herzfrequenz
- zurückgelegte Strecke (GPS)



Digitale Gesundheitskompetenz

Apps & Wearables als Medizinprodukt

Apps und Wearables aus dem medizinischen Bereich erhalten nach entsprechender Überprüfung die CE-Kennzeichnung und dienen zur Bewältigung von Krankheiten.



Quelle: www.weithas.de



Quelle: TÜV Austria



Digitale Gesundheitskompetenz

Apps & Wearables als Medizinprodukt

Die Health Watch von Philips ist ein medizinisch zertifizierter Gesundheitsmonitor, der Vitalwerte wie Herzfrequenz und Schlafverhalten aufzeichnet. Daten werden unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien gespeichert und können bei Bedarf mit Ärzt:innen geteilt werden.
















Quelle: www.philips.de

Digitale Gesundheitskompetenz

Apps & Wearables als Medizinprodukt

mySugr App für Menschen mit Diabetes:

- Bluetooth-Verbindung mit Blutzuckermessgeräten
- Reports für den nächsten Arztbesuch
- Bolus Rechner (benötigte Insulin-Dosis)

Abbrechen	Neuer Eintrag	Sichern	
Uhrzeit	23.03.2022, 09:54		
Blutzucker	 - mg/dL		
Kohlenhydrate	 - g		
Bolusrechner		<input type="button" value="Berechnen"/>	
Insulin (Essen)	 - Einh.		
Insulin (Korr.)	 - Einh.		
Tabletten	 - Stk.		
 Frühstück	 Mittagessen	 Vor dem Essen	 Korrektur
 Snack	 Abendessen	 Nach dem Essen	 Hypogefühl

Digitale Gesundheitskompetenz

Apps & Wearables als Medizinprodukt

Der FreeStyle LibeLink ist ein kleiner Sensor, der permanent am Körper getragen wird und die Zuckerwerte misst. Mit der zugehörigen App kann der Sensor gescannt und die Werte abgelesen werden.



Quelle: www.freestylelibre.de

Digitale Gesundheitskompetenz

Apps & Wearables als Medizinprodukt



→ Erinnert an die Einnahme von Medikamenten, dokumentiert Werte und wertet diese aus



→ Eine App zur frühzeitigen Erkennung von Hautkrebs

Digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Helferlein – Nützliche Alltags-Apps



Medikamenten-
Erinnerungs-App:
Medisafe (Android, iOS)



Tägliche Fitnessübung:
Senioren Fitness
(Android, iOS)



Toiletten-App:
Toiletten und WC-Finder
(Android)



Gehirntraining:
NeuroNation
(Android, iOS)



Toiletten-App:
Toilet Finder
(iOS)



Apothekenfinder: Apo-App
Apotheken und Medikamente
(Android, iOS)



Digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Helferlein - Notrufsysteme

Die Rufhilfe-Uhr vom Roten Kreuz sieht auf den ersten Blick aus wie eine gewöhnliche Armbanduhr, hat jedoch einige hilfreiche Funktionen. Durch Drücken des Alarmknopfs wird ein Notruf abgesetzt.



Quelle: Rufhilfe-Uhr, Rotes Kreuz

Digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Helferlein – Nützliche Alltags-Apps



Familonet ist eine Handyortungs-App, die den Standort von Personen anzeigt und zur Sicherheit von zu pflegenden Personen dienen kann.



Mit der LibreLinkUp App können ausgewählte Personen die Zuckerwerte und Glukose-Alarme von Diabetiker:innen mitverfolgen.



LICA ist eine webbasierte App mit hilfreichen Tipps für pflegende Angehörige.



Digitale Gesundheitskompetenz

Personen-Tracking

Der Einsatz von Tracking-Methoden bei älteren oder kranken Menschen sollte sorgfältig und individuell entschieden und hinterfragt werden.

- Ermöglicht die Technologie, dass die Person eigenständig zu Hause leben kann?
- Kann die Person selbst über den Einsatz entscheiden?



Digitale Gesundheitskompetenz

Linkliste

- Erweiterte Google-Suche - https://www.google.de/advanced_search
- Österreichs öffentliches Gesundheitsportal - <http://www.gesundheit.gv.at>
- Österreichische Sozialversicherung - <https://www.sozialversicherung.at>
- Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz - <https://oepgk.at/gesundheitskompetent-in-der-digitalen-welt>
- Checkliste „Gute Gesundheitsinformationen“ - https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf
- Healthskouts , Liste zertifizierter Apps - <https://www.healthskouts.com/certified-apps>



Digitale Gesundheitskompetenz

Linkliste

- Demenzberatung und Demenzbetreuung - <https://www.felix-demenzbegleitung.at>
- Forum Gesundheitsrecht - <https://www.gesundheitsrecht.at>
- Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger - <https://www.ig-pflege.at/index.php>
- Pflegestufenrechner - <https://pflgestufen.at>
- YoungCarers Austria – App für pflegende Angehörige - <https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoeerige/Young-Carers.html>
- Schulungsunterlagen der Servicestelle digitaleSenior:innen - <https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>





DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

