Zauberwort Resilienz

Auf die persönliche Gesundheit wirken viele Faktoren. Einige sind in die Wiege gelegt, andere sind unveränderbar, doch viele Faktoren können Sie selbst durch Haltung, Handlung und – tatsächlich – Information beeinflussen. Sie ist ein wichtiger Baustein der Resilienz.

Information entschlüsselt

Resilienz ist das Wort für psychische Widerstandskraft. Resilienz beruht auf Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstreflexion, positive Zukunftsplanung und Handlungswillen. Information macht Komplexes und Herausfordendes zugänglich und unterstützt direkt alle für Resilienz notwendigen Bereiche.

Gesund bleiben heißt informiert sein

Mit fortschreitendem Alter nimmt die Gesundheit oft eine immer zentralere Rolle im Alltag ein. Als Volkshochschule möchten wir Sie mit einer Vielzahl von interessanten und nützlichen Informationen rund um die Gesundheitsversorgung in Ihrem Alltag unterstützen.

Anmeldung

Die Webinar-Reihe wird zentral vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V. angeboten. **Sie können an jedem Webinar einzeln teilnehmen.**

Bitte melden Sie sich für jedes Webinar an, das für Sie von Interesse ist. Mit folgendem Link erreichen Sie die Übersichtsseite mit allen Webinaren:
https://www.vhs-metzingen.de/aktuelles/detailansicht/webinar-reihe-gesundheit

7 Termine
5. Oktober – 8. Februar 2023
Mi 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei

vhs Metzingen-Ermstal
Innere Heerstr. 6
72555 Metzingen
Tel. 07123 9293-13
Fax 07123 9293-30

katrin.schmidt@vhs-metzingen.de

http://www.vhs-metzingen.de

vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal

Gut zu wissen: Information stärkt Ihre Gesundheit.

Bleiben Sie dran und machen Sie sich fit: von Hausapotheke bis Pflege und Gesetzeslage.

Gut zu wissen – Information stärkt Ihre Gesundheit

Webinar 1: 5. Oktober 2022 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Gute Gesundheitsinformationen im Internet
Im Internet finden sich zwar sehr gute, laienverständliche und wissenschaftlich korrekte Gesundheitsinformationen – umgekehrt jedoch auch Gesundheitsinformationen, die interessengeleitet, unverständlich oder falsch sind. Ziel des Webinars ist, Orientierung bei der Suche guter Gesundheitsinformationen zu bieten: an welchen Qualitätssigeln erkenne ich gute Informationen und welche guten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es.
Referentin: Saskia Constabel

Webinar 2: 19. Oktober 2022 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Haus und Reiseapotheke
Husten, Schnupfen, Heiserkeit und kleine Verletzungen kommen immer plötzlich und ungelegen. Nicht immer ist ein Arztbesuch notwendig. Eine richtig bestückte Hausapotheke ersetzt im Zweifelsfall nicht den Arztbesuch, hilft jedoch medizinische Bagatellen daheim und unterwegs selbst zu lösen.
Im Webinar werden die Ausstattung von Haus- und Reiseapotheke besprochen und Tipps zur Lagerung gegeben.
Referentin: Thi To Uyen Nguyen

Webinar 3: 16. November 2022

Coronaimpfung
Im dritten Corona-Winter und auch in Zukunft werden sich viele Mensch mit Fragen zur Corona-Impfung auseinandersetzen: Welche Impfstoffe gibt es und wie unterscheiden sie sich? Wie viele Impfungen sind sinnvoll und wie soll ich mich impfen lassen, wenn ich bereits eine Infektion hatte?
Verständliche Informationen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand rund um die Impfung und Informationen zu der Erkrankung sind Inhalt in diesem Webinar.
Referentin: Nicole Masaka

Webinar 4: 30. November 2022 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Sturzprophylaxe
30 Prozent aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal jährlich – bei älteren Menschen führt das häufig zu einer Verletzung. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig – von Stolperfallen über Sehstörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: Viele der Stürze sind vermeidbar!
Ziel dieses Webinars ist Sturzrisiken besser zu erkennen und Stürze zu vermeiden.
Referentin: Christel Kehr-Fuckel

Webinar 5: 14. Dezember 2022 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Ärger mit dem Pflegedienst
Viele Menschen versorgen daheim pflegebedürftige Angehörige und bekommen Unterstützung von Pflegediensten. Nicht immer verläuft diese Zusammenarbeit reibungslos. Oft gibt es Ärger rund um die erbrachten – oder nicht erbrachten – Pflegleistungen.
Ziel des Webinars ist, Basisinformationen zur guten pflegerischen Versorgung zu vermitteln und konkrete Tipps zur Lösung von Problemen mit dem Pflegedienst zu geben.
Referentin: Barbara Heuchl

Webinar 6: 25. Januar 2023 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Gesetzliche Regelungen in der Pflege
4,13 Millionen pflegebedürftige Menschen leben in Deutschland. Tritt der Pflegefall ein, haben sie und ihre Angehörigen meist viele Fragen und viel zu organisieren. Welche Rechte und Ansprüche bestehen, muss für jeden Fall individuell geprüft werden. Zudem kommen immer wieder gesetzliche Neuregelungen hinzu, die es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen erschweren, den Durchblick zu bewahren.
Im Rahmen des Webinars vermittelt die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Informationen zu gesetzlichen (Neu-) Regelungen in der Pflege, die wichtig für die Betroffenen sind.

- Was bedeutet pflegebedürftig?
- Wie läuft eine Einstufung in die Pflegegerade ab?
- Welche Ansprüche können bei häuslicher Pflege oder im Pflegeheim geltend gemacht werden?
- Welche Rechte haben pflegende Angehörige?

Referentin: Raquel Reng

Webinar 7: 8. Februar 2023 / 18:00 bis 19:00 Uhr

Verdacht auf Behandlungsfehler – Möglichkeiten und Beratung
Nach einer nicht zufriedenstellenden Behandlung fragen sich Patienten, ob ein Behandlungsfehler vorliegen könnte. In diesem Webinar beantwortet die Juristin Anja Lehmann* folgende Fragen:

- Was versteht man unter einem Behandlungsfehler?
- Welche Möglichkeiten habe ich als Patient*in, wenn ich einen Behandlungsfehler vermute?
- Wie kann ich darüber mit dem Arzt/der Ärztin sprechen und muss mich der Arzt/die Ärztin informieren, was genau passiert ist?
- Habe ich Ansprüche auf Schadenersatz und Schmerzensgeld?
- Wie bekomme ich ein kostenfreies Gutachten?
- Mit welchen Aufwänden und Zeiträumen muss ich rechnen, wenn ich bestimmte Schritte einleite?
- Bis wann kann ich Ansprüche geltend machen?
- Brauche ich einen Rechtsanwalt?
- Wie informiert und berät mich die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UDP*) dazu?

Referentin: Anja Lehmann