

Gesundheit

Das Smartphone als Gesundheitsshelfer



Gesundheitskarte



E-Rezept



Gesundheit



Apotheke



Arzt

Arzt • Apotheke • E-Rezept • Patientenakte • Notfall • Gesundheits-Apps



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Das Smartphone als Gesundheitshelfer

Das Smartphone kann heute helfen bei:



Arztbesuchen



Medikamenten und Rezepten



Terminen und Erinnerungen



Gesundheit und Bewegung



Notfällen



Das Smartphone ersetzt keinen Arzt –
es kann den Alltag aber deutlich erleichtern.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Die digitale Gesundheitsversorgung in Deutschland

Gesundheit digital – sicher, vernetzt, für alle



Digitale Angebote unterstützen Sie im Kontakt mit Ärzten, Apotheken und Kliniken.



Ihre Daten sind geschützt und nur für Berechtigte zugänglich.



Alle Dienste funktionieren über Ihr Smartphone – einfach und bequem.



Die digitalen Angebote werden ständig weiterentwickelt – für eine bessere Versorgung.



Ziel: Eine moderne Gesundheitsversorgung, die Ihnen Zeit spart und Sicherheit gibt.



Viele Leistungen, die früher nur vor Ort möglich waren, können Sie heute digital nutzen.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Ihr Schlüssel zu digitalen Gesundheitsleistungen



Wichtig und unverzichtbar

Die eGK ist Ihre persönliche Gesundheitskarte für Arztbesuche, Rezepte und viele digitale Dienste.



Ihre Karte – Ihre Daten

Sie enthält Ihre Stammdaten und einen Chip, auf dem Gesundheitsdaten gespeichert werden können.



Sicher und geschützt

Nur Sie und berechtigte Ärzte oder Einrichtungen können auf Ihre Daten zugreifen.



Einfach in der Anwendung

Die Karte wird in der Praxis oder Apotheke eingelesen – schnell, sicher und kontaktlos.



Immer dabei

Bewahren Sie Ihre eGK gut auf und nehmen Sie sie zu jedem Arztbesuch mit.



Gut zu wissen: Ohne eGK ist vieles möglich, aber nicht alles – z. B. E-Rezept oder ePA.



Arztbesuche



Rezepte



Gesundheitsdaten



Kontaktlose Nutzung



Sicher & geschützt



Tipp: Prüfen Sie regelmäßig das Gültigkeitsdatum Ihrer Karte. Sie finden es auf der Rückseite.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

GesundheitsID

Ihr digitaler Schlüssel für die Gesundheitsversorgung



Ein Zugang für viele Dienste

Die GesundheitsID ermöglicht Ihnen den sicheren Zugang zu digitalen Angeboten im Gesundheitswesen.



Sicher und vertrauenswürdig

Höchste Sicherheitsstandards schützen Ihre Daten – nur Sie haben die Kontrolle.



Einfach anmelden

Mit der GesundheitsID melden Sie sich bequem in Apps und Portalen an – ohne viele Passwörter.



Ihre Daten, Ihre Entscheidung

Sie entscheiden, welche Daten Sie teilen und welche Dienste Sie nutzen möchten.



Für heute und morgen

Die GesundheitsID ist der Schlüssel für eine moderne, vernetzte und digitale Gesundheitsversorgung.



Gut zu wissen: Die GesundheitsID wird derzeit schrittweise eingeführt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach dem aktuellen Stand.

Wofür können Sie die GesundheitsID nutzen?



Anmeldung bei Gesundheits-Apps und Online-Portalen



Zugriff auf Ihre ePA und andere digitale Dienste



Online-Termine bei Arztpraxen und Kliniken vereinbaren



Sichere Kommunikation mit Gesundheitsdienstleistern



Digitale Rechnungen und Abrechnungen einsehen



Tipp:

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder auf www.gesundheitsid.de über die Einrichtung und Nutzung der GesundheitsID.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Elektronische Patientenakte (ePA)

Ihre Gesundheitsdaten – sicher an einem Ort



Alles Wichtige gebündelt

Befunde, Arztbriefe, Laborwerte, Röntgenbilder und mehr – an einem sicheren Ort.



Nur Sie entscheiden

Sie bestimmen, wer Ihre Daten sehen darf – z. B. Ihr Arzt oder eine Klinik.



Überall in Deutschland nutzbar

Behandler können mit Ihrer ePA wichtige Informationen schnell einsehen.



Mehr Überblick für Sie

Sie haben Ihre Gesundheitsinformationen jederzeit im Blick – auch unterwegs.



Gut zu wissen: Die ePA ist freiwillig.
Sie können sie nutzen – müssen aber nicht.



Ihr Vorteil:

Weniger Zettel, weniger Suchen – mehr Sicherheit und bessere Behandlung.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

E-Rezept

Rezepte digital – sicher und einfach



Digital statt auf Papier

Ihr Arzt stellt das Rezept digital aus – kein Papier mehr nötig.



Sicher und geschützt

Das E-Rezept wird sicher gespeichert und ist nur für Sie zugänglich.



Immer dabei

Sie können Ihre Rezepte mit der eGK, per App oder QR-Code in der Apotheke einlösen.



Mehr Überblick

Sie sehen alle Ihre Rezepte in einer Übersicht – jederzeit und überall.



Gut für die Umwelt

Kein Papier, kein Ausdruck – das schont die Umwelt.



Gut zu wissen: Das E-Rezept ist ein Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung in Deutschland.



So funktioniert das E-Rezept:



Tipp:

Sie brauchen kein Papier – aber ein Smartphone oder Ihre Gesundheitskarte.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Zertifizierte Gesundheits-Apps (DiGA)

Digitale Helfer – von der Krankenkasse erstattet



Was sind DiGA?

DiGA sind medizinisch geprüfte Apps, die bei Krankheiten helfen und Ihre Behandlung unterstützen.



Geprüft und sicher

Sie erfüllen hohe Anforderungen an Datenschutz, Sicherheit und medizinischen Nutzen.



Kostenübernahme möglich

Viele DiGA werden von Ihrer Krankenkasse übernommen – sprechen Sie mit Ihrer Arztpraxis.



Einfach nutzen

Die Apps laden Sie auf Ihr Smartphone und nutzen sie bequem im Alltag.



Motivation und Fortschritt

Viele Apps begleiten Sie mit Übungen, Erinnerungen und zeigen Ihre Fortschritte.



Gut zu wissen: Aktuelle DiGA finden Sie im DiGA-Verzeichnis auf www.bfarm.de/diga-verzeichnis oder auf den Seiten Ihrer Krankenkasse.

Beispiele für DiGA:



Psychische Gesundheit
z. B. bei Angst, Depression oder Stress



Bewegung & Rücken
z. B. bei Rückenschmerzen oder Arthrose



Diabetes
z. B. zur Unterstützung bei Typ-2-Diabetes



Herz & Kreislauf
z. B. bei Bluthochdruck oder Herzschwäche



Atemwege
z. B. bei Asthma oder COPD



Tipp:

Fragen Sie Ihre Arztpraxis oder Krankenkasse, welche DiGA für Sie geeignet und erstattungsfähig sind.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Arztpraxen finden

Die passende Praxis – schnell und in Ihrer Nähe



In Ihrer Nähe suchen

Mit Apps und Online-Portalen finden Sie Arztpraxen in Ihrer Umgebung – nach Fachrichtung, Entfernung und Bewertungen.



Nach Fachrichtung filtern

Suchen Sie z. B. nach Hausarzt, Zahnarzt, Augenarzt oder Hautarzt.



Bewertungen und Erfahrungen

Lesen Sie Bewertungen anderer Patientinnen und Patienten und finden Sie die Praxis, die zu Ihnen passt.



Termine online buchen

Viele Praxen bieten die Möglichkeit, online Termine zu buchen – einfach und bequem.



Kontakt und Öffnungszeiten

Sie finden Telefonnummer, Adresse, Sprechzeiten und Anfahrtsbeschreibung.



Gut zu wissen: Ihre Krankenkasse hat oft eine Praxissuche auf ihrer Website – auch mit besonderen Qualitätskriterien.



Beliebte Apps & Portale:



jameda

Arztsuche, Bewertungen und Online-Terminbuchung



AOK Praxissuche

Arztsuche mit Qualitätsinformationen



TK-Arztsuche

Arztsuche mit Filterfunktionen und Bewertungen



Gelbe Seiten

Arztsuche und Kontaktdaten



116117.de

Arztsuche und Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigungen



Tipp:

Setzen Sie den Standort Ihres Smartphones frei, um die passenden Praxen in Ihrer Nähe zu finden.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Apotheken finden und Notdienst

Medikamente und Beratung – immer in Ihrer Nähe



Apotheken in der Nähe

Mit Apps und Online-Portalen finden Sie schnell Apotheken in Ihrer Umgebung.



Notdienst-Apotheken finden

Über Apps und Websites erfahren Sie, welche Apotheke Notdienst hat – auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen.



Öffnungszeiten und Services

Sehen Sie Öffnungszeiten, angebotene Services und ob Medikamente vorrätig sind.



Kontakt und Wegbeschreibung

Rufen Sie die Apotheke an, erhalten Sie Wegbeschreibungen und speichern Sie Ihre Lieblingsapotheke.



Medikamente vorbestellen

Viele Apps ermöglichen die Vorbestellung und Reservierung Ihrer Medikamente.



Gut zu wissen: Bringen Sie Ihr E-Rezept oder Ihre Gesundheitskarte mit – das spart Zeit und sorgt für eine reibungslose Abwicklung.



Nützliche Apps & Portale:



Apotheke vor Ort

Apotheken finden, Notdienst, Medikamente reservieren



Meine Apotheke

Standorte, Services und Medikamentenbestellung



apoBank

Apothekensuche und Notdienstfinder



PTA in love

Apothekensuche, Notdienst und Gesundheitstipps



apotheken.de

Apotheken, Notdienst und Gesundheitsinformationen



Tipp:

Speichern Sie eine Notdienst-Apotheke in Ihrer Nähe – für den Fall, dass Sie sie einmal spät oder am Wochenende brauchen.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Rezept-App – Ihre Rezepte immer digital dabei

Bequem, sicher und umweltfreundlich



E-Rezepte in einer App

Alle Ihre elektronischen Rezepte auf einen Blick – kein Papier, kein Suchen.



Rezepte verwalten

Einsehen, speichern und den Status Ihrer Rezepte jederzeit prüfen.



Erinnerungen erhalten

Die App erinnert Sie rechtzeitig, wenn ein Rezept erneuert werden kann oder abläuft.



Familienprofil nutzen

Auch für Angehörige Rezepte verwalten – z. B. für Kinder oder pflegebedürftige Personen.



Sicher und geschützt

Ihre Daten werden verschlüsselt gespeichert und sind nur für Sie zugänglich.



Kostenlos und einfach

Die meisten Rezept-Apps sind kostenlos und leicht zu bedienen.



So funktioniert die Rezept-App:



1. App herunterladen

Im App-Store oder Play Store nach „Rezept-App“ suchen und herunterladen.



2. Gesundheitskarte verbinden

Mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte anmelden.



3. Rezepte einsehen

Ihre E-Rezepte werden automatisch in der App angezeigt.



4. In der Apotheke einlösen

QR-Code in der App zeigen oder mit Gesundheitskarte einlösen.



5. Immer aktuell bleiben

Neue Rezepte werden automatisch in der App gespeichert.



Tipp:

Aktivieren Sie Benachrichtigungen in der App, damit Sie keine wichtigen Hinweise zu Ihren Rezepten verpassen.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Das E-Rezept in der Praxis

Einfacher, schneller und sicherer – so funktioniert's



Vom Arzt ausgestellt

Ihr Arzt stellt das E-Rezept digital aus und speichert es sicher in Ihrem Profil.



Über Ihre Gesundheitskarte

Mit Ihrer eGK können Sie das E-Rezept in der Apotheke einfach und sicher abrufen.



Per Rezept-App

Oder Sie nutzen eine App, um Ihre E-Rezepte anzusehen und zu verwalten.



Mit QR-Code

In der App können Sie einen QR-Code erzeugen und diesen in der Apotheke vorzeigen.



In der Apotheke einlösen

Die Apotheke ruft Ihr E-Rezept ab und Sie erhalten Ihre Medikamente – fertig!



So lösen Sie Ihr E-Rezept ein:

1



Arztbesuch

Ihr Arzt stellt das E-Rezept digital aus.

2



Speicherung

Das E-Rezept wird sicher in Ihrem Profil gespeichert.

3



Zugriff

Rufen Sie Ihr E-Rezept über die Gesundheitskarte oder eine Rezept-App auf.

4



Vorzeigen

Zeigen Sie den QR-Code in der Apotheke vor.

5



Einlösung

Die Apotheke ruft Ihr Rezept ab und gibt Ihnen Ihre Medikamente.



Tipp:

Installieren Sie eine Rezept-App Ihrer Wahl – wir zeigen Ihnen gerne, welche für Sie geeignet ist.



Gut zu wissen: Sie können mehrere E-Rezepte gleichzeitig haben.
Fragen Sie Ihre Arztpraxis oder Apotheke – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Rezept mit Gesundheitskarte einlösen

Einfach vorzeigen – wir kümmern uns um den Rest



Gesundheitskarte vorlegen

Geben Sie Ihre Gesundheitskarte in der Apotheke ab.



Karte einlesen

Wir lesen Ihre Karte ein und prüfen, ob ein E-Rezept für Sie vorliegt.



E-Rezept abrufen

Das Rezept wird sicher aus der E-Rezept-Datenbank abgerufen.



Medikamente prüfen

Wir prüfen Ihre Medikamente, Dosierung und eventuelle Wechselwirkungen.



Medikamente erhalten

Sie erhalten Ihre Medikamente und wichtige Hinweise zur Einnahme.



Gut zu wissen: Auch ohne Smartphone können Sie Ihr E-Rezept ganz einfach mit der Gesundheitskarte einlösen.



Vorteile für Sie:



Sicher & bequem

Keine Papierrezepte mehr – alles digital und sicher.



Zeit sparen

Schnelle Abwicklung, ohne Wartezeit beim Arzt.



Überall einlösbar

In jeder Apotheke in Deutschland.



Aktuell & korrekt

Immer die aktuelle Medikation des Arztes verfügbar.



Mehr Überblick

Bessere Übersicht über Ihre Medikamente.



Tipp:

Halten Sie Ihre Gesundheitskarte bereit – wir erkennen Ihr E-Rezept sofort und helfen Ihnen gerne!



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

QR-Code – Ihr schneller Zugang zu Gesundheitsdiensten

Ein kleiner Code – große Wirkung



Schneller Zugriff

Mit einem Scan gelangen Sie direkt zu Ihrer Gesundheitskarte, E-Rezepten, Terminen und vielen anderen Services.



Sicher und zuverlässig

QR-Codes enthalten nur die notwendigen Informationen – sicher, verschlüsselt und nur für Sie bestimmt.



Überall einsetzbar

In Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern oder bei Ihrer Krankenkasse – einfach scannen und los geht's.



Zeit sparen

Weniger Papierkram, weniger Wartezeit – mit QR-Code sind Ihre Daten sofort verfügbar.



Für Sie und Ihre Angehörigen

Auch Familienmitglieder oder pflegebedürftige Personen können Sie einfach und sicher unterstützen.



Scannen
statt suchen –
einfach, schnell
und sicher!

Wofür können Sie den QR-Code nutzen?



Gesundheitskarte digital

Scannen und Ihre elektronische Gesundheitskarte sicher anzeigen.



E-Rezepte abrufen

Direkter Zugriff auf Ihre aktuellen Rezepte in der Rezept-App.



Termine verwalten

Zu Arztterminen anmelden, erinnern lassen und Änderungen vornehmen.



Gesundheitsdaten anzeigen

Zugriff auf wichtige medizinische Informationen und Dokumente.



Sicherer Datenaustausch

Daten sicher mit Ärzten, Apotheken oder Kliniken teilen.



Tipp:

Speichern Sie wichtige QR-Codes in Ihrer Rezept-App oder als Favorit auf Ihrem Smartphone – so haben Sie sie immer griffbereit!



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Medikamente recherchieren

Gut informiert – für Ihre Gesundheit



Wirkstoffe und Wirkung verstehen

Erfahren Sie, wofür ein Medikament eingesetzt wird und wie es wirkt.



Nebenwirkungen prüfen

Informieren Sie sich über mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.



Dosierung und Anwendung

Lesen Sie, wie und wann ein Medikament richtig eingenommen wird.



Preise vergleichen

Vergleichen Sie Preise in verschiedenen Apotheken und finden Sie das beste Angebot.



Alternative Medikamente finden

Entdecken Sie mögliche Alternativen oder Generika zu Ihren Medikamenten.



Gut zu wissen: Vertrauen Sie auf seriöse Quellen und sprechen Sie bei Fragen immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Nützliche Apps & Portale:



medizinfuchs.de
Arzneimittel-Infos, Preise und Alternativen



gesund.bund.de
Informationen zu Medikamenten vom Bundesgesundheitsministerium



apotheken.de
Preise vergleichen und Verfügbarkeit in Apotheken prüfen



Gelbe Liste
Medikamentendatenbank, Wirkstoffe und Therapien



Ihre Apotheke vor Ort
Persönliche Beratung und kompetente Hilfe



Tipp:

Notieren Sie Ihre Fragen und bringen Sie sie zum nächsten Arzt- oder Apothekenbesuch mit. So erhalten Sie die besten Antworten!



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Gesundheits-Apps für Bewegung & Wohlbefinden

Kleine Helfer – große Wirkung für Körper und Seele



Mehr Bewegung im Alltag

Schrittzähler und Aktivitäts-Apps motivieren zu mehr Bewegung – jeden Tag ein bisschen mehr.



Fit bleiben

Übungs- und Trainings-Apps bieten einfache Anleitungen für Fitness, Gymnastik und Krafttraining – auch für Anfänger.



Entspannung & Stressabbau

Meditations- und Atem-Apps helfen beim Entspannen, Abschalten und besser Schlafen.



Besser schlafen

Schlaf-Tracker und Einschlaf-Hilfen analysieren Ihren Schlaf und geben Tipps für erholsame Nächte.



Gesund trinken & essen

Ernährungs- und Trink-Apps unterstützen eine ausgewogene Ernährung und helfen beim Trinken nicht zu vergessen.



Gut zu wissen: Viele Apps lassen sich individuell anpassen und motivieren mit Erinnerungen und Erfolgen.



Nützliche Apps & Beispiele:



Google Fit

Für Schritte, Aktivität und Gesundheitsziele



MapMyWalk

Für Spaziergänge, Routen und Kalorienverbrauch



7Mind

Für Meditation, Entspannung und besseren Schlaf



Sleep Cycle

Schlaf-Tracker mit Wecker und Schlafanalyse



YAZIO

Ernährung, Kalorien zählen und gesunde Rezepte



Tipp:

Probieren Sie verschiedene Apps aus und finden Sie die, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Eigene Gesundheitsdaten dokumentieren – für mehr Überblick

Ihre Gesundheit – Ihre Daten – immer im Blick



Alles an einem Ort

Notieren Sie wichtige Informationen zu Ihrer Gesundheit einfach und übersichtlich in einer App.



Werte und Messungen speichern

Blutdruck, Blutzucker, Gewicht oder Puls – halten Sie Ihre Werte fest und verfolgen Sie Entwicklungen.



Medikamente im Blick

Dokumentieren Sie Ihre Medikamente, Dosierungen und Einnahmezeiten – inkl. Erinnerungsfunktion.



Symptome und Beschwerden notieren

Halten Sie fest, wie Sie sich fühlen, welche Beschwerden auftreten und was Ihnen guttut.



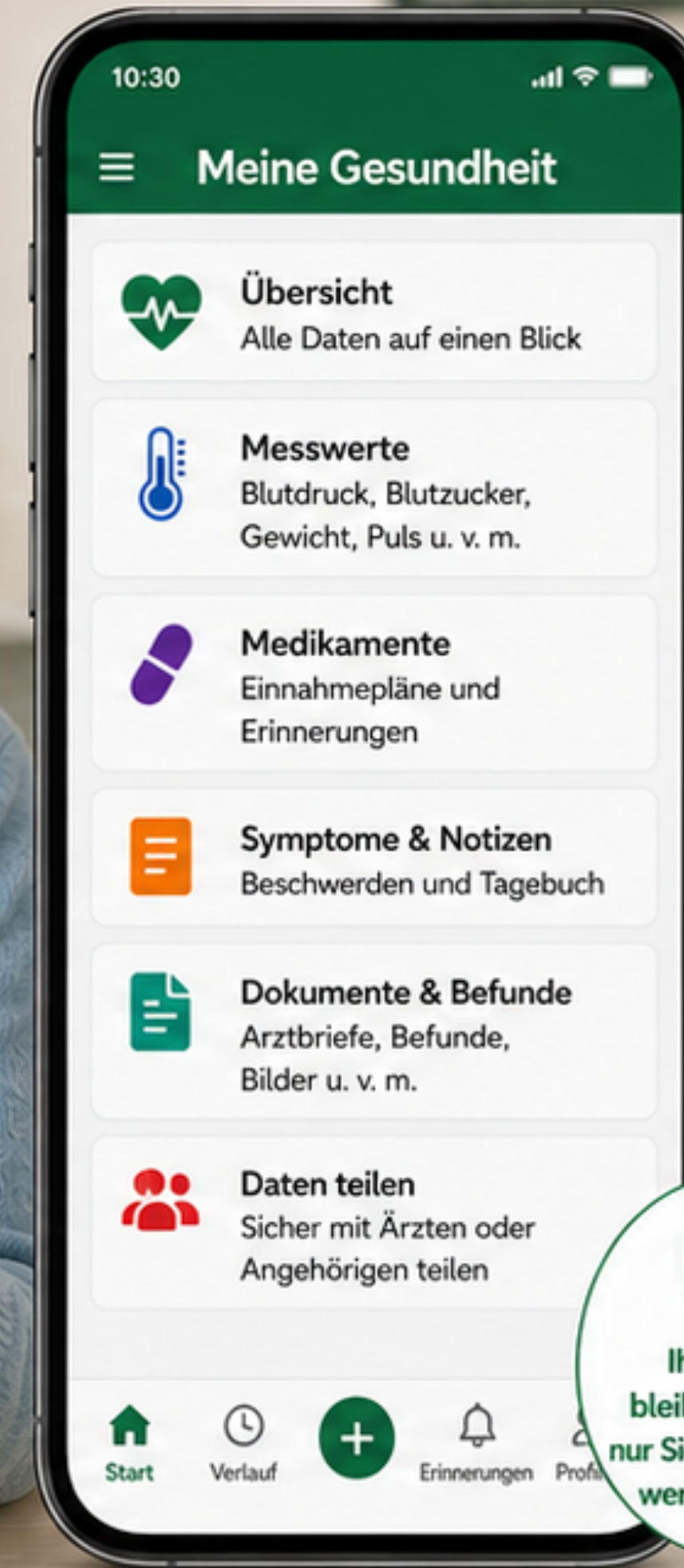
Dokumente und Befunde speichern

Speichern Sie Arztbriefe, Laborbefunde, Röntgenbilder und andere wichtige Gesundheitsdokumente sicher in der App.



Daten teilen – wenn Sie möchten

Teilen Sie Ihre Daten sicher mit Ihrem Arzt, Familienmitgliedern oder Pflegepersonen.



Was können Sie dokumentieren?



Vitalwerte

Blutdruck, Blutzucker, Gewicht, Körpertemperatur, Puls, Sauerstoffsättigung und mehr.



Medikamente

Welche Medikamente, wann und in welcher Dosierung – mit Erinnerungsfunktion.



Beschwerden & Symptome

Tagebuch für Beschwerden, Schmerzen, Stimmung und Besonderheiten.



Befunde & Dokumente

Arztbriefe, Laborwerte, Röntgenbilder und andere wichtige Unterlagen sicher speichern.



Verläufe & Entwicklung

Verfolgen Sie Ihre Entwicklungen über Zeiträume und erkennen Sie Veränderungen.



Tipp:

Regelmäßig dokumentieren hilft Ihnen und Ihren Ärzten, Ihre Gesundheit besser zu verstehen und die richtige Behandlung zu finden.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Notfallpass und medizinische Informationen auf dem Smartphone

Im Notfall zählt jede Sekunde – wichtige Infos immer dabei



Notfallpass erstellen

Speichern Sie wichtige Informationen wie Krankheiten, Medikamente, Allergien und Kontaktdaten.



Medikamente & Dosierung

Halten Sie eine aktuelle Liste Ihrer Medikamente inklusive Dosierung immer griffbereit.



Allergien & Unverträglichkeiten

Wichtige Hinweise auf Allergien können im Notfall Leben retten.



Kontaktpersonen hinterlegen

Speichern Sie Ansprechpartner, die im Notfall informiert werden sollen.



Zugriff im Notfall ermöglichen

Hinterlegen Sie Ihre Informationen so, dass Ersthelfer schnell darauf zugreifen können – z. B. auf dem Sperrbildschirm oder in einer Notfall-App.



Gut zu wissen: Ein digitaler Notfallpass ergänzt, ersetzt aber keine persönliche Beratung durch Ärzte oder Angehörige.



So hinterlegen Sie Ihre Daten:



In den Einstellungen

Viele Smartphones bieten eine Notfallinfo-Funktion.



Über Notfall-Apps

Apps wie „Notfallpass“, „ICE – In Case of Emergency“ oder „Mein Notfallpass“.



Auf dem Sperrbildschirm

Wichtige Infos können direkt auf dem Sperrbildschirm angezeigt werden.



Als QR-Code speichern

Ein QR-Code mit Ihren Notfalldaten kann von Ersthelfern gescannt werden.



Tipp:

Überprüfen und aktualisieren Sie Ihre Daten regelmäßig – nur aktuelle Informationen helfen im Ernstfall.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Warn-Apps (NINA, Katwarn usw.) – gut informiert und sicher handeln

Frühzeitig gewarnt – richtig reagieren – sich und andere schützen



Frühzeitige Warnungen

Erhalten Sie wichtige Informationen über Gefahren wie Unwetter, Hochwasser, Großbrände oder andere Notlagen in Ihrer Region.



Standortbezogene Informationen

Die Apps zeigen Ihnen Warnungen und Hinweise, die für Ihren aktuellen Aufenthaltsort relevant sind.



Verschiedene Apps – mehr Sicherheit

NINA, Katwarn, BIWAPP und andere ergänzen sich. So sind Sie für viele Situationen gut informiert.



Handlungsempfehlungen erhalten

Sie bekommen klare Tipps, wie Sie sich verhalten sollen – einfach, verständlich und aktuell.



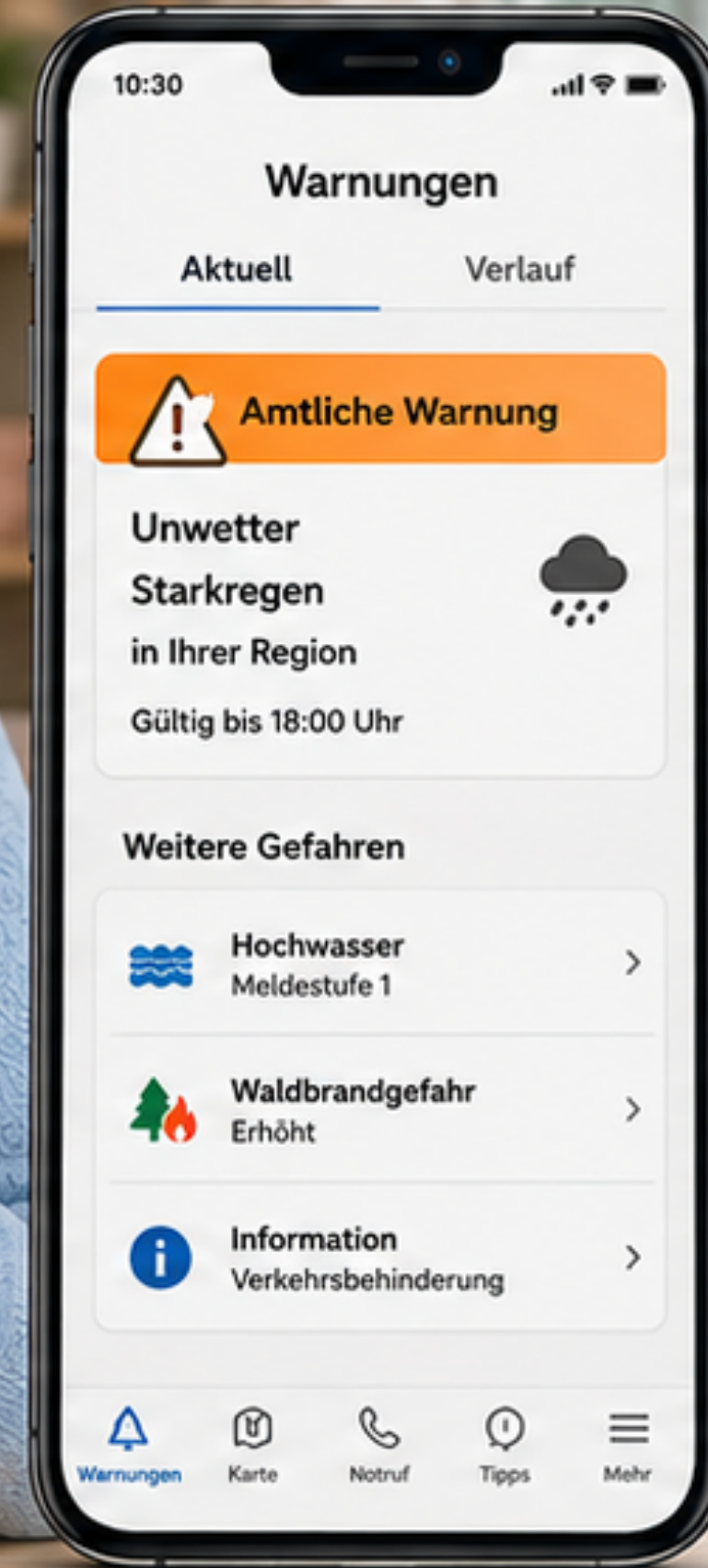
Verlässliche Quellen

Warn-Apps nutzen offizielle Daten von Behörden und Rettungsdiensten – zuverlässig und geprüft.



Einfach eingerichtet

Die Apps sind kostenlos, leicht zu installieren und einfach zu bedienen – auch für Einsteiger*innen.



Frühzeitig wissen,
was kommt –
gemeinsam sicher
durch den Alltag!

Ihre Vorteile auf einen Blick



Schnell informiert

Wichtige Warnungen sofort auf Ihrem Smartphone erhalten.



Regionale Relevanz

Nur Warnungen, die für Ihre Region wichtig sind.



Schutz für alle

Für Sie, Ihre Familie und alle, die Ihnen wichtig sind.



Einfach und kostenlos

Ohne Kosten, ohne Werbung – für mehr Sicherheit im Alltag.



Von offiziellen Stellen

Vertrauenswürdige Informationen aus erster Hand.



Tipp:

Aktivieren Sie die Benachrichtigungen in den Apps, damit Sie Warnungen auch bei gesperrtem Bildschirm erhalten.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Videosprechstunden und Online-Termine – bequem von zu Hause

Ärztliche Beratung und Termine – digital und persönlich



Ärzt*innen per Video sprechen

Mit der Videosprechstunde erhalten Sie medizinische Beratung – ohne Anfahrt und Wartezimmer.



Online-Termine buchen

Termine bei Ärzt*innen, Fachärzt*innen oder Therapeut*innen einfach online vereinbaren.



Zeit sparen – flexibel bleiben

Weniger Wartezeit, keine Anfahrt – Termine, die sich Ihrem Alltag anpassen.



Für viele Anliegen geeignet

z. B. Befunde besprechen, Folgerezept erhalten, Ergebnisse klären oder Beschwerden schildern.



Sicher und vertraulich

Ihre Daten sind geschützt. Die Verbindung ist verschlüsselt und DSGVO-konform.



Alles, was Sie brauchen: Ihr Smartphone

Kamera, Mikrofon und eine stabile Internetverbindung – mehr brauchen Sie nicht.



Ihre Vorteile auf einen Blick



Bequem von zu Hause

Medizinische Beratung, wo Sie sich am wohlsten fühlen.



Persönlich und nah

Direkter Kontakt zu Ärzt*innen und medizinischem Fachpersonal.



Flexibel planen

Termine auch abends oder am Wochenende möglich.



Zeit und Kosten sparen

Weniger Fahrkosten, weniger Ausfallzeiten.



Sicher und zuverlässig

Ihre Daten sind geschützt – für Ihre Privatsphäre.



Tipp:

Notieren Sie vor dem Termin Ihre Fragen und halten Sie wichtige Unterlagen oder Medikamentenlisten bereit.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Datenschutz und Sicherheit beim Gesundheitsmanagement

Ihre Daten, Ihre Entscheidung – sicher und selbstbestimmt



Daten schützen

Sperren Sie Ihr Smartphone mit PIN, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung.



Apps bewusst nutzen

Laden Sie Gesundheits-Apps nur aus offiziellen App-Stores und prüfen Sie die Berechtigungen.



Datenschutz-Einstellungen prüfen

Kontrollieren Sie regelmäßig, welche Daten Apps sammeln und mit wem sie geteilt werden.



Regelmäßig sichern

Sichern Sie wichtige Gesundheitsdaten und Kontakte regelmäßig in der Cloud oder auf Ihrem Computer.



Mit Vertrauen teilen

Teilen Sie Gesundheitsinformationen nur mit Personen, denen Sie vertrauen – z. B. Familie oder Ihrem Arzt.



Informiert bleiben

Bleiben Sie auf dem Laufenden über neue Sicherheitsfunktionen und Datenschutz-Tipps.



Gut zu wissen: Sie bestimmen, welche Daten Sie teilen – nicht jede App braucht Zugriff auf alles. Weniger ist oft mehr!

Unsere Top-Tipps für Sie:



Starke Passwörter

Verwenden Sie sichere Passwörter und ändern Sie diese regelmäßig.



Zwei-Faktor-Authentifizierung

Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung, wo möglich.



Sicheres WLAN nutzen

Vermeiden Sie öffentliche WLANs für sensible Daten.



Apps & System aktuell halten

Updates schließen Sicherheitslücken und verbessern den Schutz.



Nicht mehr benötigte Daten löschen

Löschen Sie alte Daten und Apps, die Sie nicht mehr benötigen.



Tipp:

Fragen Sie bei Unsicherheiten gerne in der Smartphone-Sprechstunde nach – wir helfen Ihnen weiter!



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Weitere Hilfe und nützliche Anlaufstellen

Sie sind nicht allein – Unterstützung ist nur einen Klick entfernt



Telefonischer Gesundheitsrat 116 117

Kostenfrei – rund um die Uhr – für medizinische Fragen, wenn Sie nicht wissen, wohin Sie sich wenden sollen.



Ihre Apotheke vor Ort

Persönliche Beratung zu Medikamenten, Wechselwirkungen und gesundheitlichen Fragen.



Senioren- & Pflegestützpunkte

Beratung zu Alltag, Pflege, Hilfsmitteln und finanziellen Unterstützungen.



Verbraucherzentrale

Hilfe bei digitalen Themen, Datenschutz und Online-Betrug.



Offizielle Informationsportale

z. B. gesund.bund.de, aponet.de, kassenärztliche Vereinigung Ihrer Region und Ihre Krankenkasse.



Familie, Freunde & Nachbarn

Oft die erste Hilfe im Alltag – gemeinsam macht es mehr Spaß und ist sicherer.



Denken Sie daran:



Hilfe zu fragen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.



Ihr Smartphone kann Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen.



Bleiben Sie neugierig – lernen Sie in Ihrem Tempo und mit Freude.



Gemeinsam digital unterwegs – für ein gesünderes Leben und mehr Lebensqualität.



Tipp:

Speichern Sie wichtige Nummern und Apps auf dem Startbildschirm – so haben Sie sie immer schnell zur Hand.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam

Fazit: Ihr Smartphone – ein wertvoller Gesundheitsbegleiter

Digital, einfach und sicher – für mehr Gesundheit und Lebensqualität



Immer dabei – immer hilfreich

Ihr Smartphone unterstützt Sie jeden Tag bei Gesundheit, Medikamenten, Arztbesuchen und vielem mehr.



Ihre Daten in Ihrer Hand

Sie entscheiden, welche Informationen geteilt werden – Datenschutz und Sicherheit stehen an erster Stelle.



Für mehr Selbstständigkeit

Digitale Angebote helfen Ihnen, selbstbestimmt zu bleiben und den Alltag leichter zu meistern.



Gesundheit aktiv im Blick

Von Bewegungs-Apps bis Notfallpass – Sie behalten Ihre Gesundheit im Auge und können schneller handeln.



Gemeinsam lernen – gemeinsam profitieren

In der Smartphone-Sprechstunde sind wir für Sie da – mit Geduld, Verständnis und praktischen Tipps.



Der wichtigste Schritt: Einfach ausprobieren!

Jede kleine Entdeckung macht Ihr Leben ein Stück leichter. Bleiben Sie neugierig – wir begleiten Sie dabei!



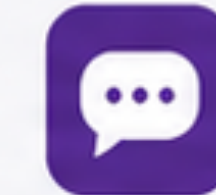
Ihr Smartphone –
für mehr Gesundheit,
Sicherheit und
Lebensfreude!

Bleiben Sie dran!



Mehr erfahren

Nehmen Sie an unseren Kursen und Sprechstunden teil – es gibt immer Neues zu entdecken.



Fragen stellen

Es gibt keine dummen Fragen – wir nehmen uns Zeit für Sie.



Üben & anwenden

Je öfter Sie Ihr Smartphone nutzen, desto sicherer und leichter wird es.



Erfahrungen teilen

Tauschen Sie sich mit anderen aus – gemeinsam lernen macht Spaß und bringt weiter.



Dranbleiben lohnt sich!

Jeder Schritt bringt Sie näher zu einem gesunden, digitalen Alltag.



Sie sind nicht allein!

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die digitale Gesundheitswelt.



Gefördert durch die
Gemeinde Rangsdorf



**Smartphone-
Sprechstunde**



Referent:
Martin Adam