Styria vitalis

Gesunde Schule Post

Wir informieren zum Thema

Gesundheit & Krankheit

Was kann Ihr Kind tun, wenn es sich nicht wohlfühlt oder es krank ist? Wie lernt es, die eigene Gesundheit zu fördern? Wie kann es selbstbewusst mit Gesundheit und Krankheit umgehen?

Das Wichtigste für Ihr Kind

1. **Arztbesuch:** Wie können Sie und Ihr Kind sich darauf vorbereiten?
2. **Hausmittel:** Leichte Beschwerden können Sie gut mit einfachen Hausmitteln behandeln.
3. **Gesundheitssystem:** Im Solidaritätsprinzip tragen wir alle gemeinsam Verantwortung.
4. **Wohin mit welchen Beschwerden:** Arzt, Krankenhaus oder Apotheke? Auch Ihr Kind sollte sich auskennen…

PV

Styria vitalis

Gesunde Schule Post

1. Arztbesuch

Ihr Kind hat Patientenrechte – es ist wichtig, diese zu kennen und zu respektieren.

- **Recht auf verständliche Informationen**
  Ärztinnen und Ärzte sollen Ihrem Kind und Ihnen alles einfach und verständlich erklären.

- **Recht, mitzureden**
  Die Meinung Ihres Kindes ist wichtig. Je älter und reifer es ist, desto mehr wird es in Entscheidungen einbezogen.

- **Recht auf Privatsphäre**
  Die persönlichen Daten und Gespräche Ihres Kindes bleiben vertraulich.

- **Recht auf Respekt**
  Ihr Kind soll freundlich, respektvoll und ohne Benachteiligung behandelt werden.

PV

Styria vitalis

Gesunde Schule Post

2. Hausmittel

Nicht jede Erkältung oder jedes Wehwehchen braucht sofort einen Arztbesuch. Oft helfen Ruhe, Zeit & Hausmittel!

Bei Fieber

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt.
- Leichte Kleidung anziehen.
- Ruhe und Schlaf ermöglichen.
- Fieber nur nach ärztlicher Empfehlung mit geeigneten Medikamenten senken, wenn das Kind sehr leidet.

Bei Schnupfen

- Lassen Sie Ihr Kind mit Kochsalz inhalieren.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt.
- Achten Sie auf eine möglichst feuchte Raumluft.

Bei Husten

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt.
- Frische Luft und Ruhe helfen oft.
- Bei Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Für Kinder ab einem Jahr kann etwas Honig den Hustenreiz lindern.

Bei leichtem Durchfall oder Erbrechen

- Kleine Mengen Wasser oder orale Elektrolytlösung anbieten.
- Langsam wieder leicht verdauliche Kost geben, sobald das Kind essen möchte.

weiterführende Infos:
Die Hausmittelbroschüren der Apothekerkammer:

PV

Styria vitalis

Gesunde Schule Post

3. Gesundheitssystem verstehen

Das Solidaritätsprinzip: In Österreich tragen wir alle gemeinsam zur Gesundheitsversorgung bei.

So können Sie das Ihrem Kind erklären: “In Österreich helfen alle mit, damit jeder zu Arzt/ Ärztin oder ins Krankenhaus gehen kann. Stell dir vor, alle legen ein bisschen Geld in eine große Schatzkiste. Wenn jemand krank wird, bezahlt die Schatzkiste den Arzt oder das Krankenhaus. So hilft jeder jedem."

- Viele Menschen zahlen jeden Monat Geld in die Krankenversicherung ein.
- Dieses Geld hilft allen, die krank werden.
- Auch Kinder bekommen Hilfe – obwohl sie selbst nichts einzahlen.
- So kann jeder behandelt werden, wenn er medizinische Hilfe braucht.

PV

Styria vitalis

Gesunde Schule Post

4. Richtige Anlaufstellen kennen

Wohin mit welchen Beschwerden: Arzt, Krankenhaus oder Apotheke? Auch Ihr Kind sollte sich auskennen…

Nicht jede Erkrankung braucht sofort ein Krankenhaus. Das kann auch schon Ihr Kind lernen.

Kinderarzt/ärztin oder Hausarzt/ärztin
Bei hohem Fieber, starkem Husten, Ohrenschmerzen, Hautausschlag oder anderen Erkrankungen, bei denen Sie sich unsicher fühlen.

Apotheke
Bei leichten Beschwerden oder wenn Sie Fragen zu Medikamenten oder Hausmitteln haben. Das Apothekenteam berät Sie dabei.

Krankenhaus oder Notaufnahme
Nur bei Notfällen – zum Beispiel bei Atemnot, schweren Verletzungen, Bewusstlosigkeit oder starken Schmerzen.

Beziehen Sie Ihr Kind mit ein!
Erklären Sie Ihrem Kind, wohin Sie gemeinsam gehen und warum. So lernt es schon früh, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden.

Wenn Sie unsicher sind: rufen Sie die österreichweite Gesundheitsberatung 1450 an!

PV