

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 2 - Unterrichtseinheit (2.1)

Wie man Gesundheits-Apps sucht
und auswählt

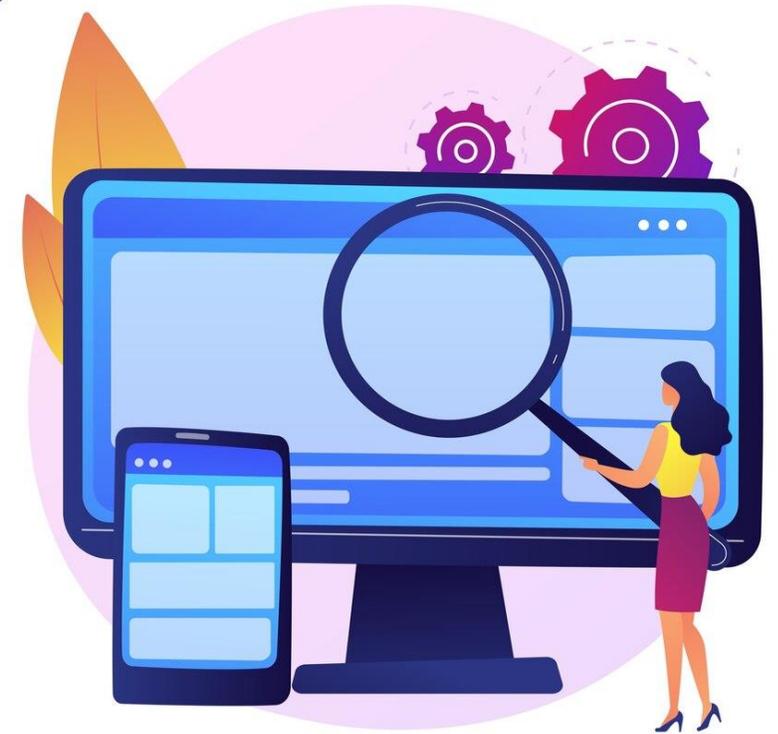


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

2

Wie man Gesundheits-Apps sucht
und auswählt





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Warum gibt es Suchkriterien für Gesundheits-Apps?](#)
2. [Typische Bereiche von Gesundheits-Apps und typische Apps](#)
3. [Wo und wie sucht man nach Gesundheits-Apps?](#)
4. [Kriterien zur Auswahl guter und vertrauenswürdiger Gesundheits-Apps](#)
5. [Diskussion und Evaluation](#)





Ziele

- ✓ Bereitstellung von Wissen über die Suche nach Gesundheits-Apps und das Finden der gewünschten Anwendungen
- ✓ Bereitstellung von Kriterien zur Auswahl vertrauenswürdiger Gesundheits-Apps, insbesondere da Gesundheitsdaten besonders sensible Daten sind
- ✓ Da die digitale Kompetenz innerhalb der vielfältigen Gemeinschaften von Migrant:innen stark variiert, soll dieses Modul allgemeine Informationen und Fähigkeiten in diesem Bereich vermitteln, die für alle, einschließlich Migrant:innen, nützlich sein können, sodass alle gleichermaßen ausgestattet sind.



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



Kompetenzen

- ✓ Die Lernenden werden in der Lage sein, die für sie relevantesten Gesundheits-Apps zu finden.
- ✓ Die Lernenden werden in der Lage sein, vertrauenswürdige und relevante Gesundheits-Apps auszuwählen.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



Hintergrundinformationen – Adressierung von Migrant:innen

Migrant:innen sind, wie alle anderen, eine heterogene Gruppe mit unterschiedlichen Zugangsmöglichkeiten zu und Erfahrungen mit Smartphones und Apps. Auch bei vorhandener Erfahrung denken nicht alle über den Prozess der Auswahl und Entscheidung für Apps nach. Da wir die Nutzung von Gesundheits-Apps als zusätzliches und ergänzendes Werkzeug in verschiedenen Gesundheitsbereichen fördern möchten, ist es wichtig, ein gemeinsames Wissen und Verständnis über die Suche und Auswahl von Apps zu erreichen.



2.1.1

Warum gibt es Suchkriterien für Gesundheits-Apps?

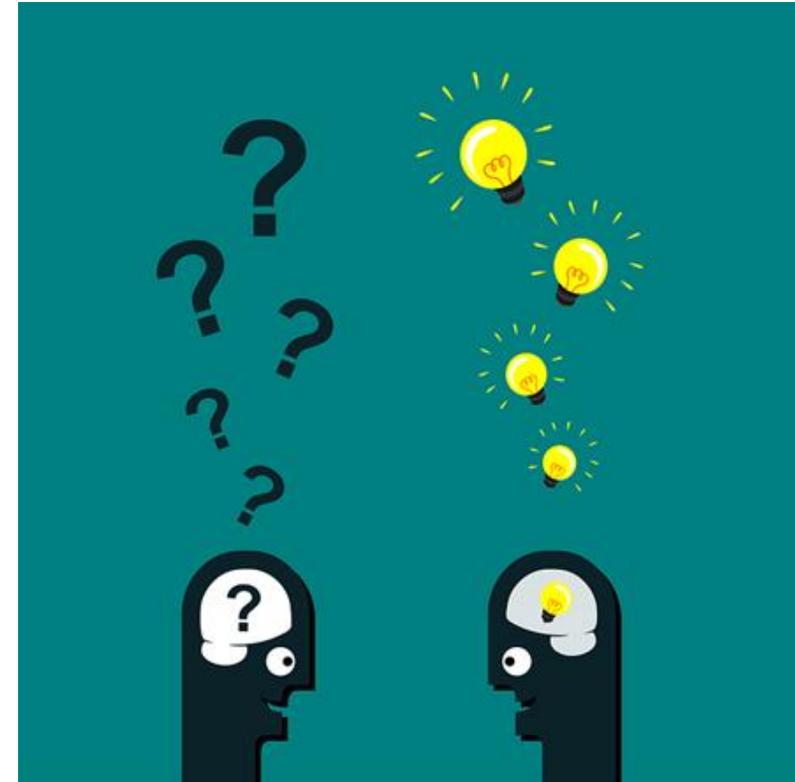
Einführung

- Die Nutzung von Gesundheits-Apps nimmt täglich zu
- Doch im Gegensatz zur Behandlung durch eine:n Ärzt:in ist die Wirksamkeit und der Wahrheitsgehalt einer Gesundheits-App in vielen Fällen weder wissenschaftlich überprüft noch in irgendeiner Weise validiert
- Daher wird die Befähigung der Nutzenden, zwischen „guten“ und „schlechten“ Gesundheits-Apps zu unterscheiden, umso wichtiger



Brainstorming

- Also, welche Risiken fallen Ihnen ein, wenn Sie Gesundheits-Apps nutzen?



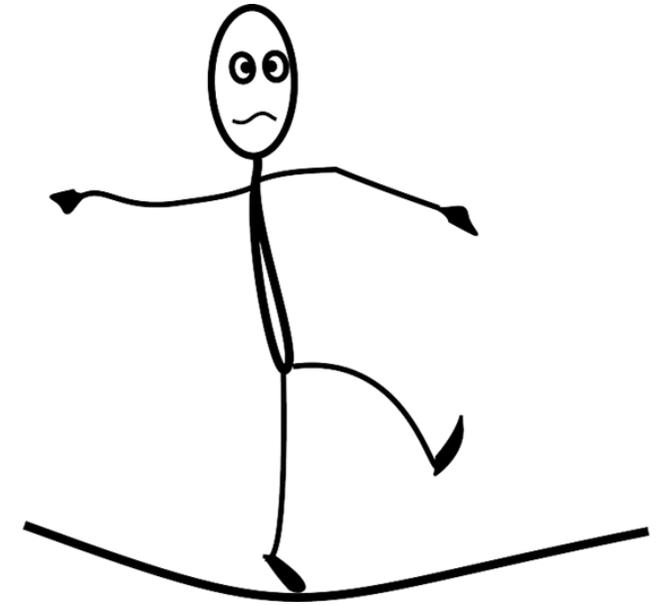
(Fehl)Informationen

- Apps können falsche Gesundheitsbehauptungen aufstellen
- Apps können schlechte oder sogar falsche Informationen bündeln
- Die (Fehl)Informationen einer App könnten zu falscher Einschätzung einer Krankheit sowie zu falschen Behandlungen, schlechten Entscheidungen im Allgemeinen und zu negativen Gesundheitseffekten führen.



Schlechtes App-Design

Ein schlechtes App-Design, wie eine unpraktische Benutzeroberfläche, kann zu seltener Nutzung und geringerer Behandlungstreue führen, wenn es zusätzlich zu einer Therapie verwendet wird.



Schutz sensibler persönlicher Daten

- Gesundheits-Apps können sensible persönliche Daten benötigen, um genutzt und ordnungsgemäß funktionieren zu können.
- Dies kann problematisch sein, da Gesundheits-Apps oft kostenlos sind und daher auf andere Refinanzierungsmethoden angewiesen sind, wie das Teilen persönlicher Daten der Nutzer für Werbezwecke mit sozialen Medienplattformen wie Facebook oder Instagram.
- Auch niedrige Datenschutzstandards könnten das Risiko eines Datenlecks von Gesundheitsinformationen erhöhen und den Nutzern irreversiblen Schaden zufügen.



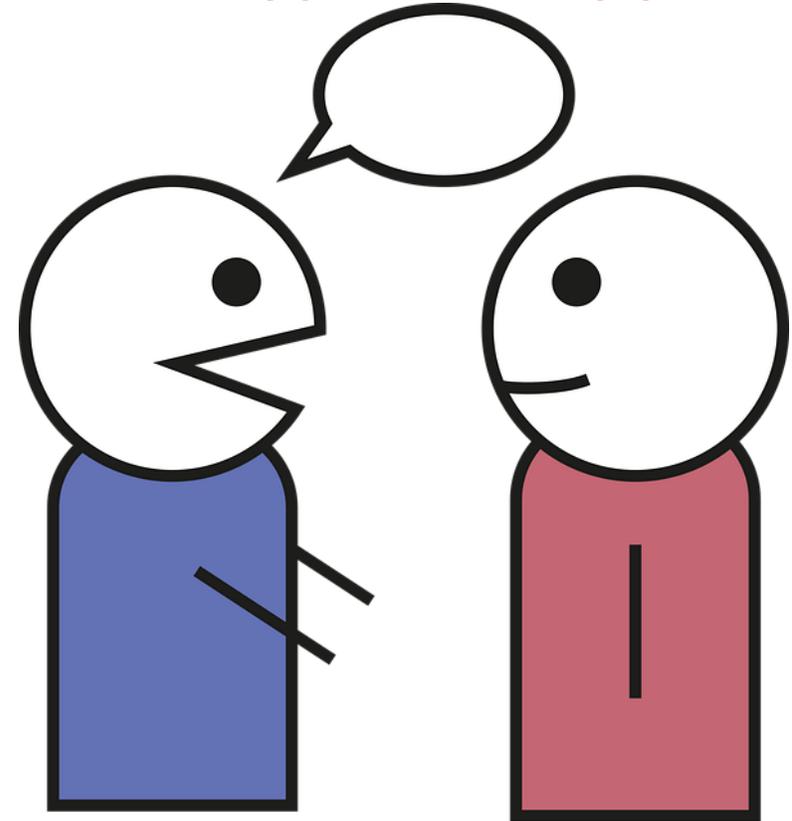


2.1.2

Typische Bereiche von Gesundheits-Apps und typische Apps

Lassen Sie uns Erfahrungen austauschen

- Welche Gesundheits-Apps nutzen Sie aktuell oder haben Sie in der Vergangenheit genutzt?
- Welche Gesundheits-Apps fallen Ihnen ein?

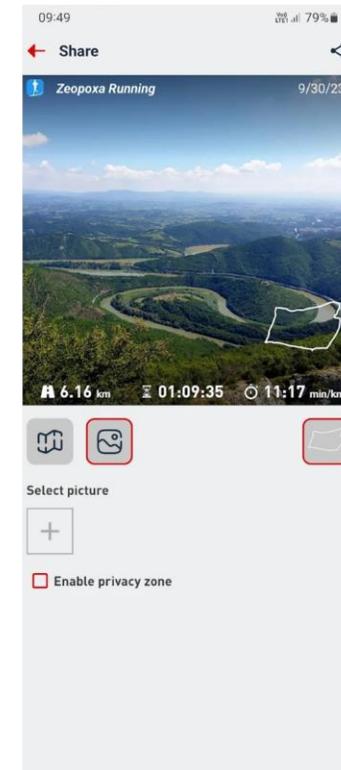
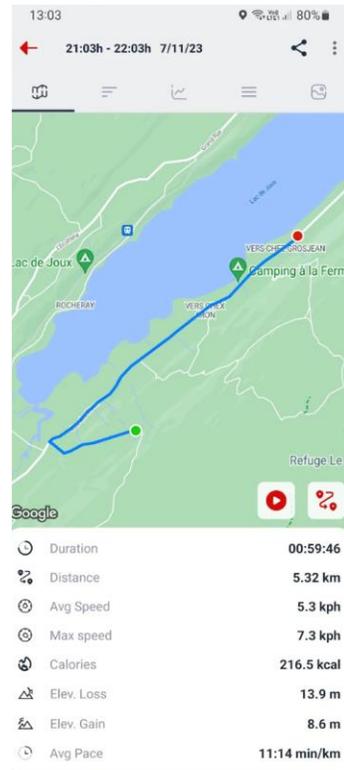
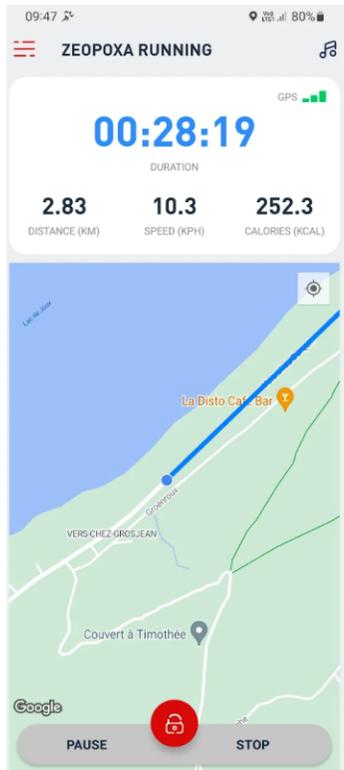


[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



2.1 Wie man Gesundheits-Apps sucht und auswählt

Beispiele für Gesundheits-Apps: Running & Jogging, Run tracker



Beispiele für Gesundheits-Apps: NeuroNation – Brain Training

- <https://www.youtube.com/watch?v=8zyLk8PY03I>



Quelle: [Google Play Store - NeuroNation](#)



Quelle | [Pixabay Lizenz](#)



Brainstorming

- Lassen Sie uns einen breiteren Blick werfen
- Welche verschiedenen Bereiche von Gesundheits-Apps fallen Ihnen ein?



Beispiele

- Schrittzähler und Aktivitätstracker
- Gymnastik und Fitness
- Ernährung und Diät
- Mentale und kognitive Gesundheit
- Gesundheitsversorgungs-
Management-Apps (Termine und
Gesundheitsakten)
- Management chronischer
Krankheiten



Schrittzähler und Aktivitätstracker

- Verfolgen Sie Ihre Schritte
- Richten Sie tägliche Ziele ein
- Push-Nachrichten zur Erinnerung an Ihr tägliches Soll
- Motivation durch Darstellung des Fortschritts
- Verbesserung der Gesundheitsparameter



Ernährung und Diät

- Ernährung und Kalorienverfolgung durch Barcode-Scannen
- Mahlzeitenpläne und Rezepte basierend auf Ihren Vorlieben
- Community-Forum für Unterstützung und Motivation





2.1.3

Wo und wie sucht man nach Gesundheits-Apps?

App Stores

- Google Play Store (Android)
- App Store (Apple)



Quelle: [Apple App Store](#); [Google Play Store](#)

Wie findet man die richtige App?

- Sind Ihre Top-Ergebnisse gesponserte Inhalte?
- Lassen Sie sich nicht von Produktplatzierungen in Ihren Suchergebnissen täuschen!
- Achten Sie auf das Label „Anzeige“ in Ihren Suchergebnissen und vermeiden Sie diese Treffer!



Aktivität

- Nun sind Sie an der Reihe: Welche Gesundheits-Apps finden Sie in den identifizierten Gesundheitsbereichen?
- Notieren Sie sich Ihre Funde, wir werden am Ende der Sitzung darauf zurückkommen!





2.1.4

Kriterien zur Auswahl guter und vertrauenswürdiger Gesundheits-Apps

Brainstorming:

- Welche Kriterien fallen Ihnen ein, um gute und vertrauenswürdige Gesundheits-Apps zu finden?



[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



Checkliste: Überprüfen, ob eine App vertrauenswürdig und sicher ist (1)

- Überprüfen Sie die Entwickler der App
- Haben diese zuvor andere Gesundheits-Apps entwickelt?
- Wie lange entwickeln sie bereits Gesundheits-Apps?
- Haben sie bei der Entwicklung dieser App mit Gesundheitsexperten zusammengearbeitet oder diese konsultiert?



Checkliste: Überprüfen, ob eine App vertrauenswürdig und sicher ist (2)

- Unterstützen angesehene Krankenhäuser oder Gesundheitsorganisationen die App?
- Seien Sie alarmiert, wenn eine App großartige Ergebnisse in kurzer Zeit verspricht.
- Lassen Sie sich nicht von schönen Grafiken und Illustrationen täuschen.



Checkliste: Ist die Wirksamkeit der App von einer unabhängigen Stelle validiert?

- Überprüfen Sie, ob die App getestet und über eine Studie oder eine andere unabhängige und vertrauenswürdige Stelle als erfolgreich eingestuft wurde.
- Seien Sie skeptisch, wenn die einzigen Daten zur Wirksamkeit von der Firma selbst bereitgestellt werden.
- Überprüfen Sie Bewertungen und Erfahrungsberichte anderer Nutzer.



Checkliste: Überprüfen Sie Datenschutz- und Sicherheitsbedenken

- Hat die App klare Datenschutzrichtlinien zur Speicherung und Nutzung der über die App geteilten Daten?
- Fordert die App Zugriff auf nicht mit ihrer Funktion verbundene Informationen an, die für Werbe- oder andere kommerzielle Zwecke genutzt werden könnten?
- Verlangt die App Ihre Kreditkartendaten, bevor Sie sie nutzen können?



Checkliste: Wählen Sie Apps, die evidenzbasierte Strategien verwenden

- Selbstüberwachung/ Tracking
- Zielsetzung
- Hinweise oder Push-Benachrichtigungen
- Soziale Unterstützung und Belohnungen



Checkliste: Testen Sie mehrere Apps, bevor Sie sich festlegen (zum Beispiel durch ein Abonnement)

- Seien Sie sich bewusst, dass die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass Sie die App nicht regelmäßig nutzen werden, wenn die Nutzung umständlich ist
- Überprüfen Sie, ob die App In-App-Käufe erfordert, um nützlich zu sein



Aktivität

Nun, da wir ein besseres Verständnis der Kriterien haben, auf die man bei der Auswahl einer Gesundheits-App achten sollte, bilden Sie Gruppen von 3-5 Personen und diskutieren Sie, welche App aus den folgenden Folien Sie basierend auf diesen Kriterien auswählen sollten!



Beispiel 1: Headspace

- App zur Verbesserung Ihrer geistigen Gesundheit durch geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Gute Bewertungen durch seine Benutzer - bewertet mit 4,3 von 5 Sternen im App Store (Apple)
- Unterstützt durch verschiedene wissenschaftliche Studien unabhängiger, anerkannter Einrichtungen und veröffentlicht in wissenschaftlichen Zeitschriften:
 - der North Eastern University und
 - dem Journal of Pediatric Nursing
- Keine explizite Angabe im App Store, dass persönliche Daten an Dritte weitergegeben werden.



Aktivität:

**Gutes oder schlechtes Beispiel?
Diskutieren Sie!**

Schlecht

Gut



Beispiel 2: Sleepio

- App zur Verbesserung Ihres Schlafs durch einen kognitiven Verhaltensansatz im Laufe von sechs Wochen, z. B. welche Verhaltensweisen Sie ändern können, um einen sonst rasenden Geist zu beruhigen.
- Kognitive Verhaltenstechniken, die durch Jahrzehnte klinischer Forschung gestützt werden, sowie zwölf randomisierte kontrollierte Studien, die sich mit der App selbst befassten.
- Fehlende Transparenz darüber, welche Einrichtungen die Studien durchgeführt haben.
- Klare Angabe darüber, was die App erreichen kann und was nicht.
- Keine Transparenz, sowohl über die Anzahl der Downloads, als auch über die Bewertung durch die Benutzer im App Store.



Activity:

**Gutes oder schlechtes Beispiel?
Diskutieren Sie!**

Schlecht

Gut



Aktivität

- *Was sind Ihre Ergebnisse zur Auswahl der Apps?*
- *Lassen Sie uns die Ergebnisse im Plenum diskutieren!*



Aktivität

- *Und jetzt: Kommen Sie auf Ihre Ergebnisse Ihrer individuellen Suche nach Gesundheits-Apps von vorher zurück*
- *Überprüfen Sie die gefundene(n) App(s) anhand der Kriterien, die Sie gerade kennengelernt haben!*
- *Was ist Ihr Ergebnis? Würden Sie die App immer noch verwenden oder würden Sie sie jetzt mit Einschränkungen verwenden?*



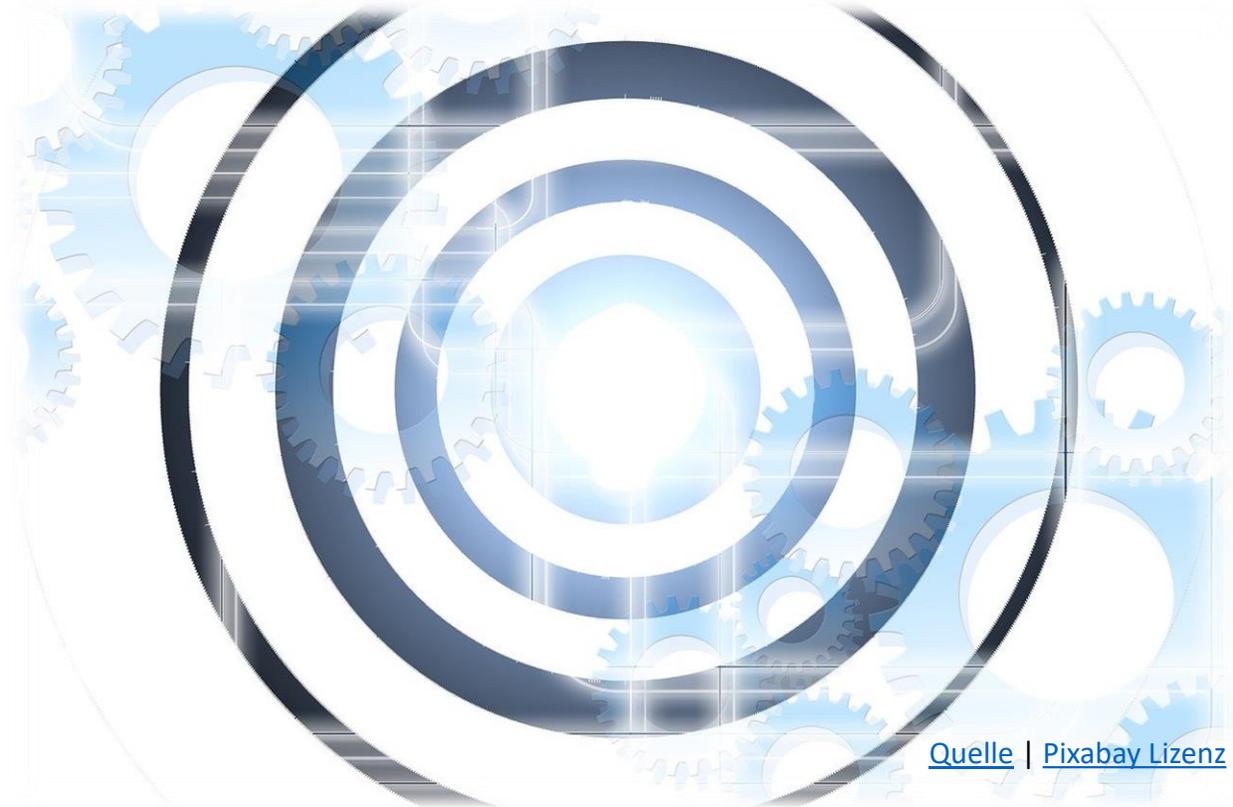


2.1.5

Diskussion und Evaluation

Ziele

- Missverständnisse klären, die sich aus allen vorherigen theoretischen Informationen ergeben haben.
- Sicherstellen, dass der Inhalt des Moduls gründlich verstanden wurde.
- Das Modul bewerten.

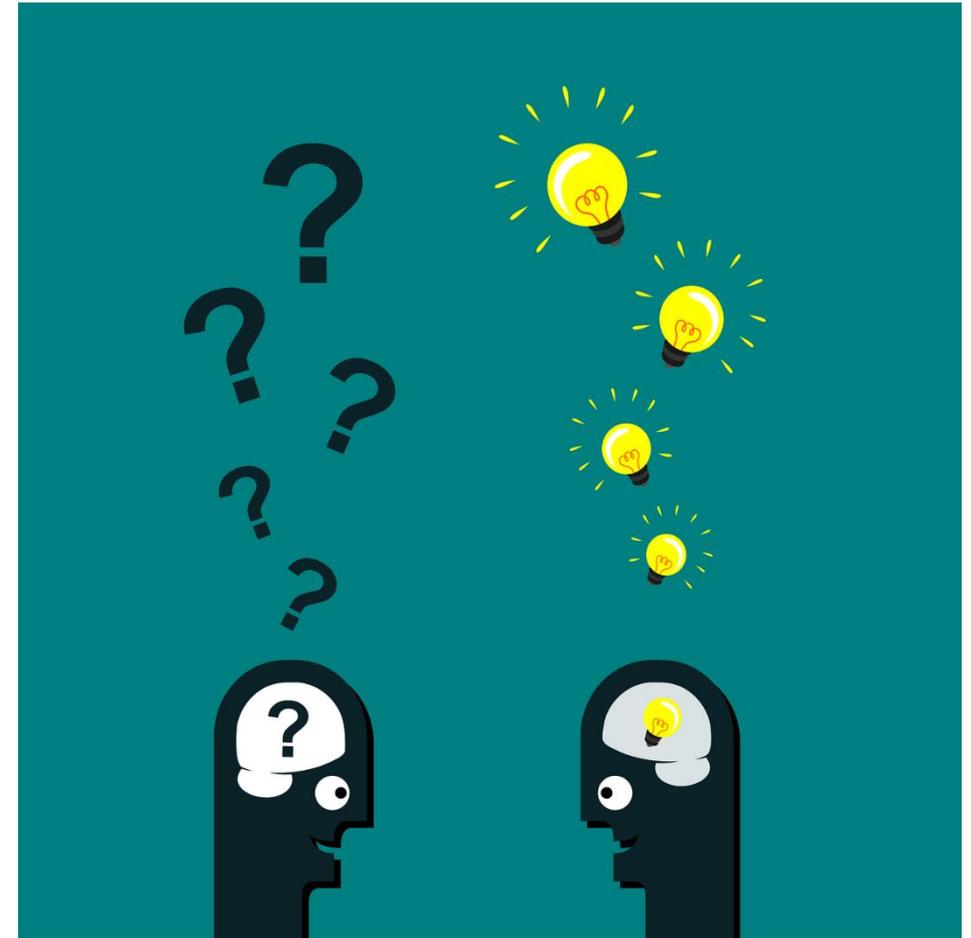


[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



Diskussion

- *Fragen?*
- *Klärungen?*
- *Kommentare?*



Evaluation Fragebogen

Die Inhalte des Moduls waren stimulierend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Evaluation Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Referenzen und weiterführende Literatur

- Akbar, S., Coiera, E., & Magrabi, F. (2020). Safety concerns with consumer-facing mobile health applications and their consequences: A scoping review. *Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA*, 27(2), 330–340. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocz175>
- Albrecht, U.-V. (2016). Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA). Advance online publication. <https://doi.org/10.24355/dbbs.084-201210110913-73>
- Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). Evaluating and selecting mobile health apps: Strategies for healthcare providers and healthcare organizations. *Translational Behavioral Medicine*, 4(4), 363–371. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0293-9>
- Boulos, M. N. K., Brewer, A. C., Karimkhani, C., Buller, D. B., & Dellavalle, R. P. (2014). Mobile medical and health apps: State of the art, concerns, regulatory control and certification. *Online Journal of Public Health Informatics*, 5(3), 229. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v5i3.4814>
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. (2023, September 5). Sicherheit bei Apps. https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basischutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps_node.html



Referenzen und weiterführende Literatur

- Lecomte, T., Potvin, S., Corbière, M., Guay, S., Samson, C., Cloutier, B., Francoeur, A., Pennou, A., & Khazaal, Y. (2020). Mobile Apps for Mental Health Issues: Meta-Review of Meta-Analyses. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(5), e17458. <https://doi.org/10.2196/17458>
- Martínez-Pérez, B., La Torre-Díez, I. de, & López-Coronado, M. (2015). Privacy and security in mobile health apps: A review and recommendations. *Journal of Medical Systems*, 39(1), 181. <https://doi.org/10.1007/s10916-014-0181-3>
- Milne-Ives, M., Lam, C., Cock, C. de, van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile Apps for Health Behavior Change in Physical Activity, Diet, Drug and Alcohol Use, and Mental Health: Systematic Review. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e17046. <https://doi.org/10.2196/17046>
- National Institute on Aging. (2024, February 28). How To Find Reliable Health Information Online. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/how-find-reliable-health-information-online#apps>
- Papageorgiou, A., Strigkos, M., Politou, E., Alepis, E., Solanas, A., & Patsakis, C. (2018). Security and Privacy Analysis of Mobile Health Applications: The Alarming State of Practice. *IEEE Access*, 6, 9390–9403. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2799522>
- Plachkinova, M., Andres, S., & Chatterjee, S. (2015). A Taxonomy of mHealth Apps -- Security and Privacy Concerns. In T. X. Bui & R. H. Sprague (Eds.), 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS 2015): Kauai, Hawaii, USA, 5 - 8 January 2015 (pp. 3187–3196). IEEE. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2015.385>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Unterrichtseinheit
dieses Moduls abgeschlossen!



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.