

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 7 - Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit (7.2)

Frauengesundheit und relevante
Gesundheits-Apps



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.prolepis.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



Erfahrungsbasierte Sitzung: Inhalt

1. [Konkrete Beispiele für Apps zur Frauengesundheit](#)
2. [Integrationen im Leben](#)





Ziele

- ✓ Den Lernenden helfen, sich mit Frauengesundheits-Apps vertraut zu machen.
- ✓ Realitätsnahe Szenarien und Situationen vorstellen, wie Frauengesundheits-Apps der Gesundheit von Frauen im Allgemeinen helfen können.



Source: Image by nuraghies on Freepik



7 Frauengesundheit und relevante Gesundheits-Apps

Kompetenzen

- ✓ Die Teilnehmerinnen mit den erforderlichen Fähigkeiten auszustatten, um von der Nutzung von Frauengesundheits-Apps zu profitieren.
- ✓ Verbesserung der Fähigkeiten, die erforderlich sind, um informierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in den Alltag der Teilnehmerinnen zu treffen, wenn sie dies wünschen.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)





7.2.1

Konkrete Beispiele für Apps zur Frauengesundheit

Ziele

- Mit den gängigsten Arten von Frauengesundheits-Apps vertraut sein.
- Die Art der App, ihre Hauptfunktionen und Abschnitte identifizieren und kategorisieren können.
- Mit der erstmaligen Nutzung einer App vertraut sein.



[Designed by Freepik](#)



Beispiel 1: Euki - App zur Überwachung der Periode

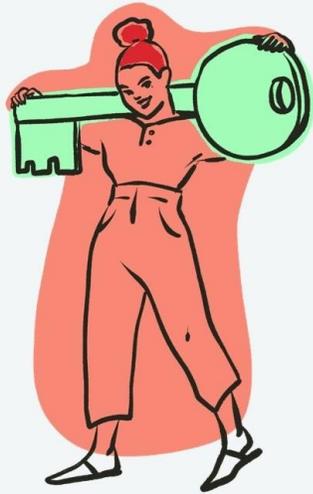


Die App zur Überwachung der Periode bietet umfassende Informationen zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit; eine unterstützende, integrative und anpassbare Benutzeroberfläche; Datenschutz und Sicherheit. Merkmale:

- 1. KALENDER UND LOGGING:** Überwachen Sie Blutungen, Emotionen, Körperveränderungen, Sex, Verhütung und Termine; verfolgen Sie Schwangerschafts- oder STI-Tests und deren Ergebnisse; finden Sie Muster im Menstruationszyklus oder Körperveränderungen, die rund um die Periode auftreten; schreiben Sie Notizen, um sie beim nächsten Termin mit einem Gesundheitsdienstleister zu teilen.
- 2. PRIVATE ERINNERUNGEN:** Legen Sie einmalige oder wiederholte Erinnerungen für sexuelle Gesundheitsbedürfnisse fest, z. B. für die Einnahme der Pille oder einen Schwangerschaftstest; erhalten Sie diskrete Erinnerungen, so dass niemand die Details Ihres Privatlebens erfährt.
- 3. UNTERSTÜTZUNG BEI ABTREIBUNG UND FEHLGEBURT:** Erfahren Sie mehr über medikamentöse und chirurgische Abtreibungen; bereiten Sie sich auf einen Termin in einer Klinik vor; durchsuchen Sie die FAQs, um schnelle Antworten auf Ihre Fragen zu erhalten, und stellen Sie eine Verbindung zu vertrauenswürdigen Quellen her, um weitere Informationen zu erhalten; lesen Sie Geschichten von Menschen, die Abtreibungen und Fehlgeburten hatten.
- 4. INTERAKTIVE VERHÜTUNGSINFORMATIONEN:** Informieren Sie sich in einem interaktiven Quiz über die Optionen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen; erhalten Sie detaillierten Informationen über die Methoden her, die Sie am meisten interessieren.
- 5. FAKTEN ÜBER SEXUALITÄT:** Blättern Sie durch leicht verständliche Informationen über Sex, Geschlecht und sexuelle Orientierung; erfahren Sie mehr über Einwilligung und wohin Sie sich wenden können, wenn Sie Unterstützung benötigen; finden Sie Zugang zu Ressourcen, die Ihnen weitere Fragen zu LGBTQ-Themen, Sex, Geschlecht und Gesundheit beantworten können.



Das Bild, das erscheint, wenn Sie die App zum ersten Mal öffnen.



Euki is an inclusive period tracking app that prioritizes your privacy and keeps your data secure.

LET'S START

1

Would you like to set a PIN for added security?

It's optional.

With Euki, all data is stored locally to your phone—not in the cloud or anywhere else.

A PIN will help keep your data safe, but make sure to choose one you'll remember. We can't remind you if you forget it.

SET PIN

NOT NOW

2

Sie können auch eine PIN festlegen, um Ihre persönlichen Daten noch besser zu schützen.

Nachdem Sie auf die Schaltfläche LET'S START geklickt, entschieden haben, ob Sie eine PIN wünschen oder nicht, und den Nutzungsbedingungen zugestimmt haben, können Sie mit der Verfolgung Ihrer Periode beginnen.

1

2

3

Before you start, please accept Euki's Terms of Use

Terms of Service

Effective: March 2019

Welcome!

We've drafted these Terms of Service (which we call the "Terms") so you'll know the rules that govern our relationship. We have tried our best to strip the legalese from the Terms, but there are places where these Terms may still read like a traditional contract. There's a good reason for that: these Terms do indeed form a contract between you and Women Help Women ("us" or "we"), so please read them carefully.

I AGREE

CANCEL

Euki

SETTINGS

DAY SUMMARY

CYCLE SUMMARY

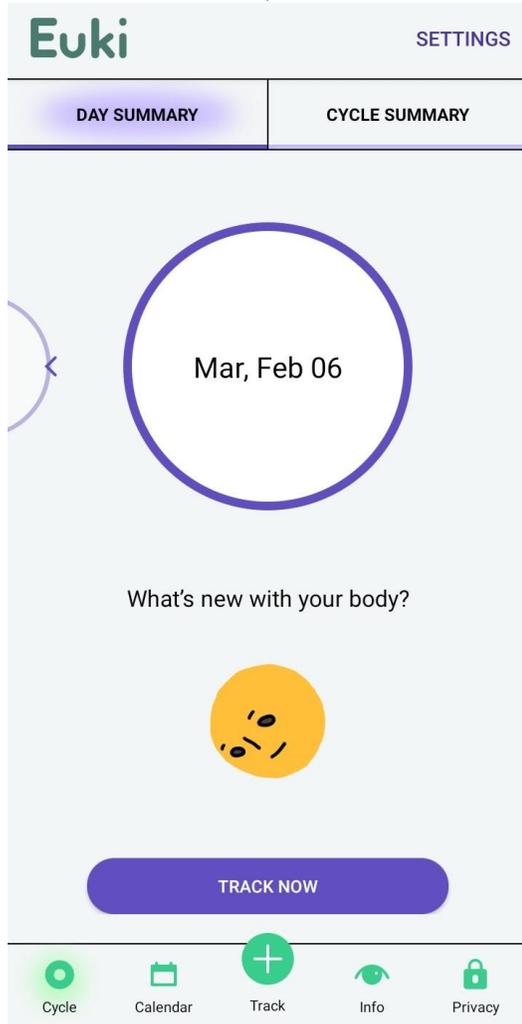
Ven, Feb 02

Get to know your cycle

Check in with your body daily and learn more about your cycle.

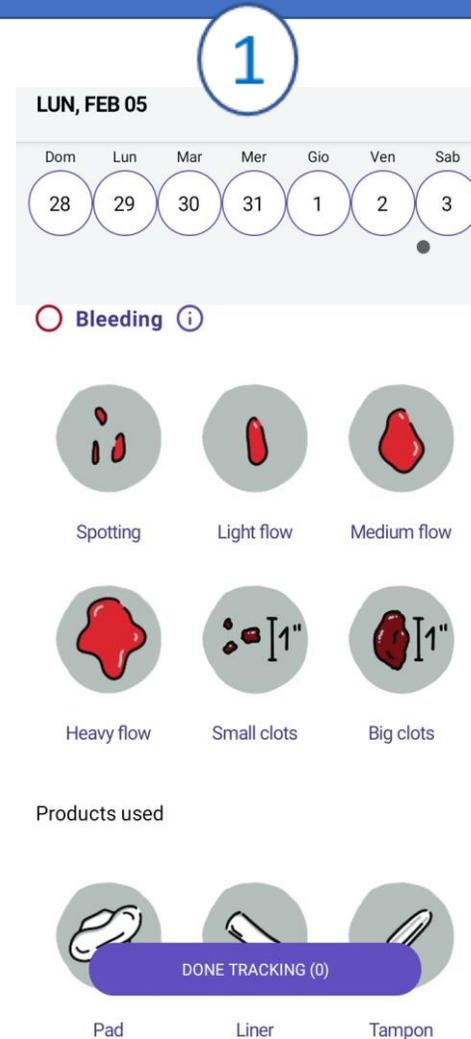
Cycle

Klicken Sie jetzt auf „Track“ und Sie können beginnen!



Mit der App können Sie viele verschiedene Aspekte Ihrer reproduktiven Gesundheit im Auge behalten.

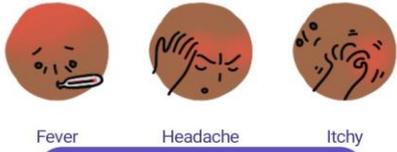
Sie können Ihre Menstruation und die Produkte, die Sie zur Bewältigung der Menstruation verwenden, im Auge behalten.



Sie können auch Ihre Emotionen verfolgen.



Body



DONE TRACKING (0)

3

... und Ihre PMS-Symptome.

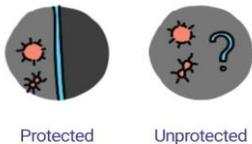
Sie können sogar Ihre sexuelle Aktivität und verschiedene damit verbundene Aspekte verfolgen.

4

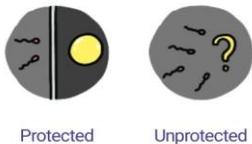


Sexual Activity

Protection from STIs



Protection from pregnancy



Other



Contraception

Daily methods

Longer-term methods

Test

Appointment

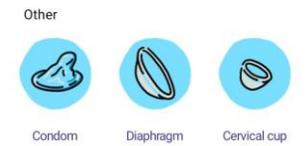
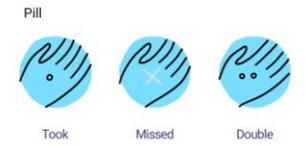
DONE TRACKING (0)

5

Die App hilft Ihnen, Ihre Verhütungsmethoden zu verfolgen, einschließlich möglicher vergessener Einnahme.



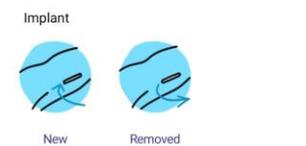
Daily methods



DONE TRACKING (0)



Longer-term methods



Sie können auch nachverfolgen, ob und wann Sie einen Test zum Nachweis einer sexuell übertragbaren Krankheit oder einen Schwangerschaftstest gemacht haben.

6



Test

STI test



Positive



Negative

Pregnancy test



Positive



Negative

MAR, FEB 06



Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

None

CANCEL

SAVE

SET FUTURE APPOINTMENT

DONE TRACKING (0)

Note

Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

Alert

CANCEL

ADD

7
Sie können auch Ihre Termine tracken und Erinnerungen für zukünftige Termine einstellen.

Wenn Sie nicht daran interessiert sind, so viele Details zu verfolgen, können Sie beschließen, einige Funktionen aus dem Menü zu entfernen.



MAR, FEB 06



Bleeding

Emotions

Body

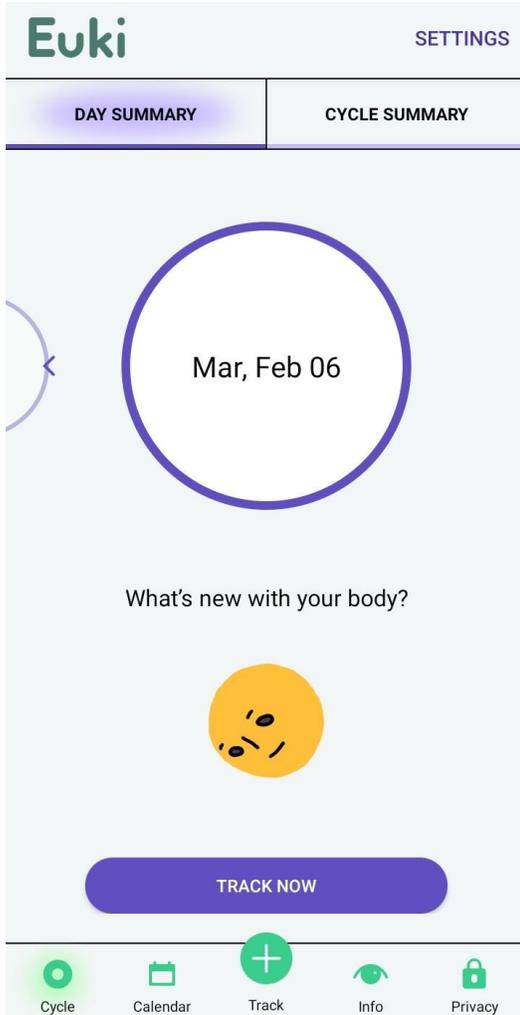
Sexual Activity

Contraception

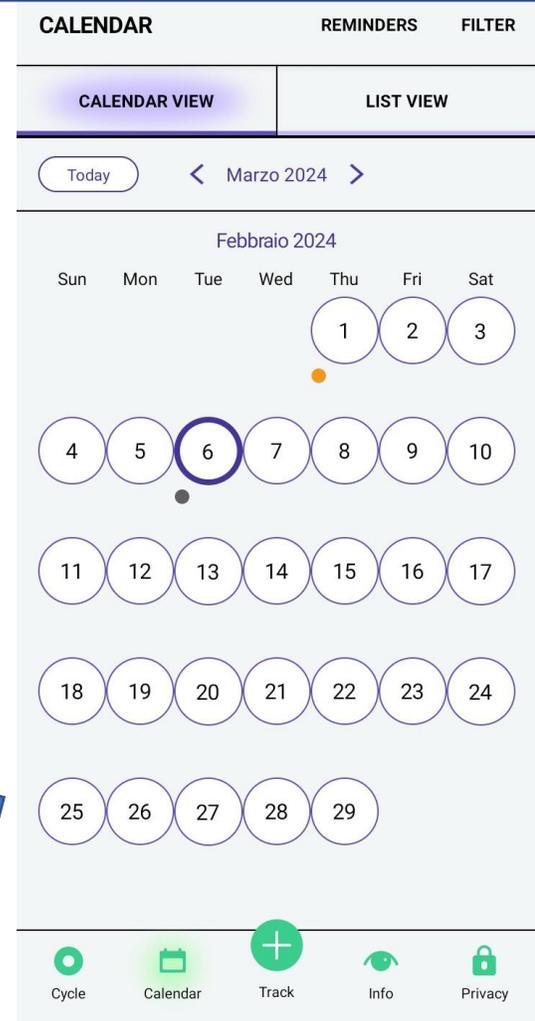
Test

Ap

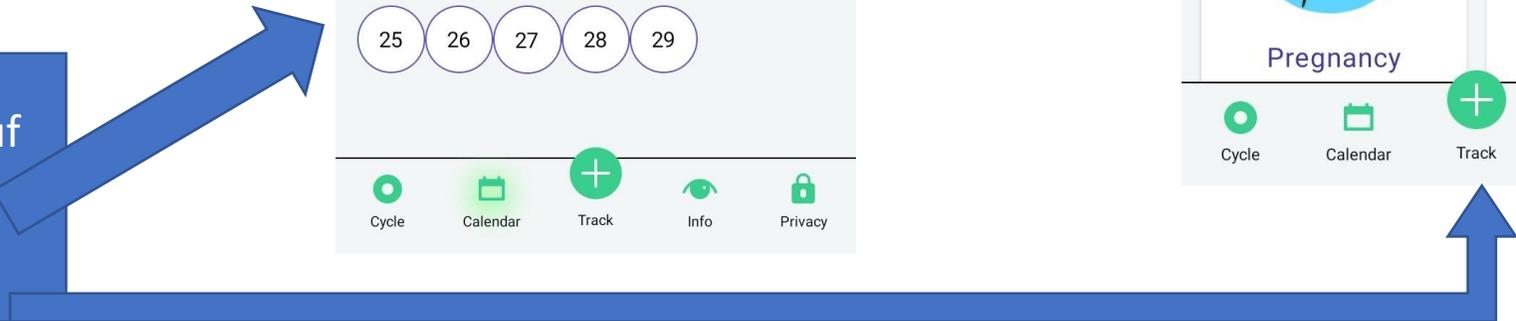
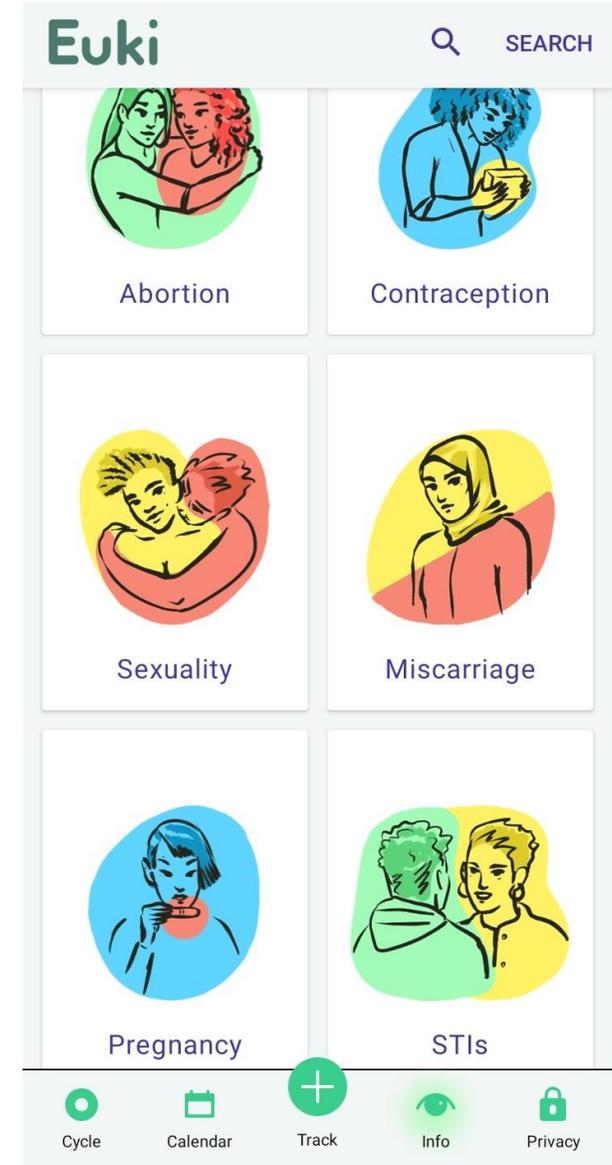
DONE TRACKING (0)



Unter jedem Tag erscheinen Punkte in verschiedenen Farben, je nach dem Aspekt, den Sie verfolgen möchten. Wenn Sie auf den Tag klicken, können Sie auch die Details sehen.



Von der Homepage aus haben Sie auch Zugriff auf den Kalender und einen sehr umfangreichen Informationsbereich



Beispiel 2: Know Your Lemons – Self Exam



- App zur Verbesserung der Früherkennung von Brustkrebs und zur Überwachung der Periode. Sie ist kostenlos und sammelt nicht Ihre Daten.

Hauptmerkmale:

- Die Nr. 1 App für die Brustselbstuntersuchung;
- Monatliche Erinnerungen, die auf Ihren Brustzyklus abgestimmt sind;
- Verstehen Sie Ihren Vorsorgeplan;
- Informationen über Risikofaktoren, Details zu Anzeichen und Symptomen, Vorbereitung auf Mammographien und mehr.



7.2 Frauengesundheit und relevante Gesundheits-Apps

Wenn Sie die App zum ersten Mal öffnen, werden Ihnen kurze Fragen gestellt, um die Inhalte auf Ihre persönliche Situation zuzuschneiden.

17:43

To customize this app to your body and local screening options, we need to ask a few questions.

1. What country do you live in?

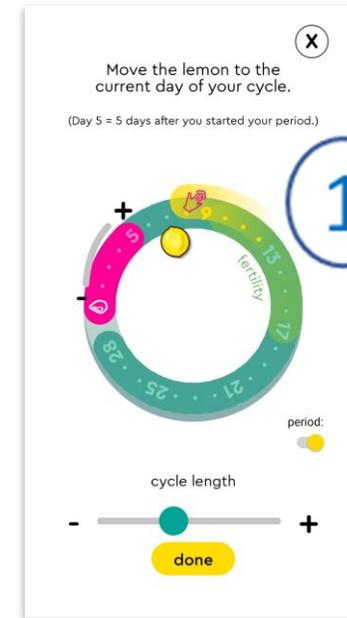
Italy

2. What sex were you assigned at birth?

Boy Girl



Nachdem Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und einer E-Mail-Adresse angemeldet haben, können Sie die App nutzen.

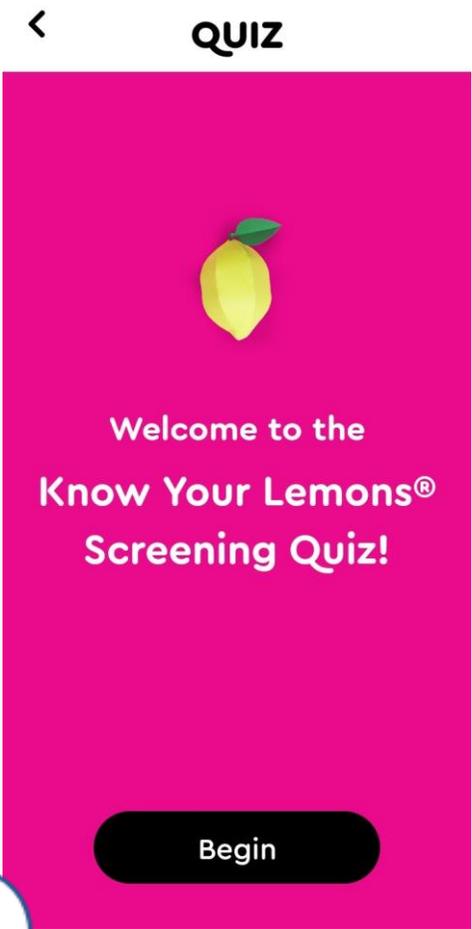


Wenn Sie angeben, an welchem Tag Ihres Zyklus Sie sich befinden, kann die App Ihnen rechtzeitig eine Erinnerung schicken.

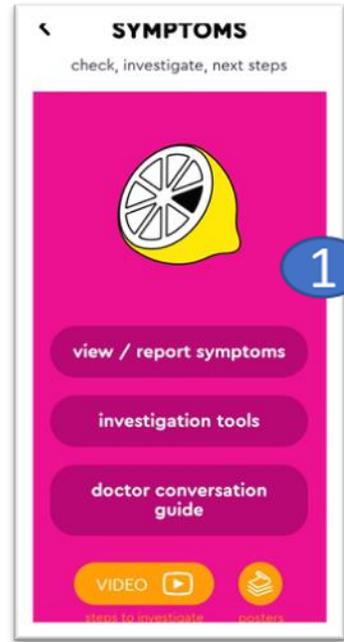
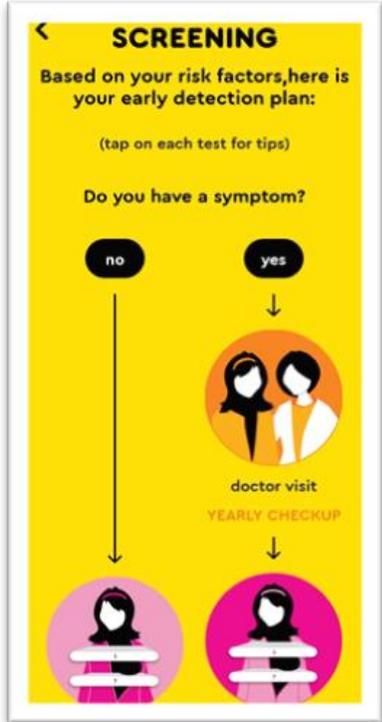


Wenn Sie auf „Selbstprüfung durchführen“ tippen, finden Sie Anleitungen (Video, Audio, Text), die Ihnen helfen, eine Selbstprüfung richtig durchzuführen.

7.2 Frauengesundheit und relevante Gesundheits-Apps



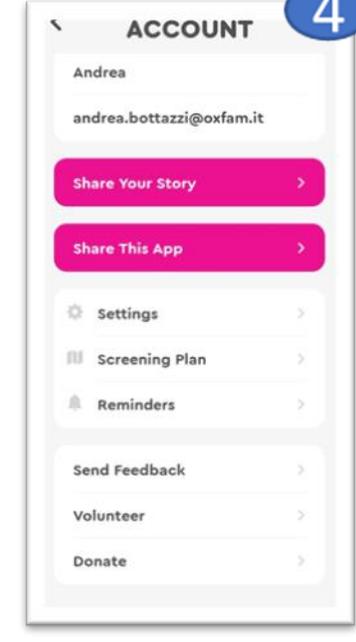
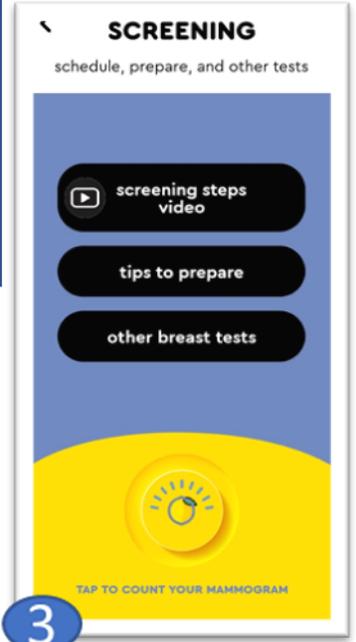
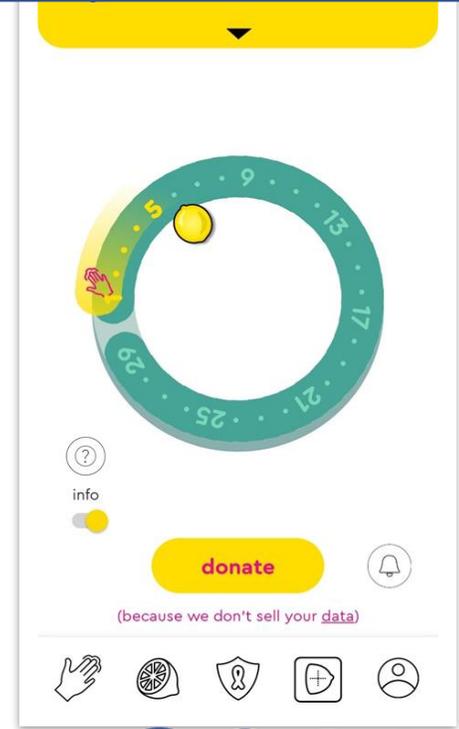
3 Wenn Sie das Quiz beantworten, kann die App Ihren persönlichen Screening-Leitfaden anpassen.



1 Von der Homepage aus können Sie jederzeit auf die verschiedenen Bereiche zugreifen: Selbstuntersuchung, Symptome (1); Risikofaktoren und Vertrautheit (2); Screening (3) und Konto (4)



2 Jeder Abschnitt enthält weitere Informationen und Vorschläge.

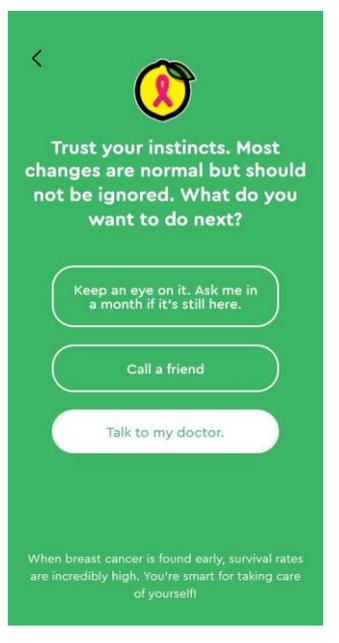
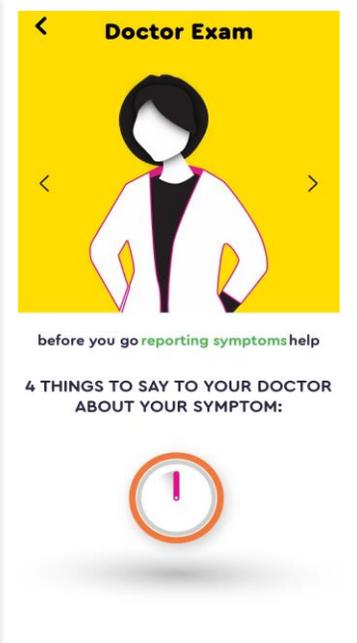
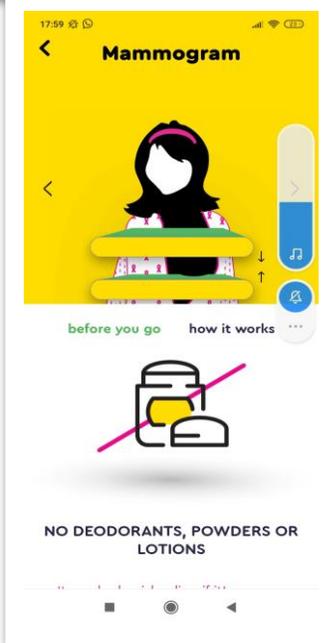


7.2 Frauengesundheit und relevante Gesundheits-Apps

In der Rubrik „Symptome“ können Sie spezifische Informationen abrufen.



Wenn Sie bei Ihrer Selbstuntersuchung etwas entdecken, kann die App Ihnen Hinweise auf eine ärztliche Untersuchung oder weitere Screenings geben.





7.2.2 Integrationen im Leben

Ziele

- Bereitstellung realistischer Szenarien, wie Gesundheits-Apps die Gesundheit von Frauen im Allgemeinen unterstützen können.
- Vorstellung verschiedener realistischer Szenarien, in denen Gesundheits-Apps für Frauen von Nutzen sein könnten.



[Designed by Freepik](#)



Szenario 1

Planung eines wichtigen Ereignisses

- B., eine 34-jährige Frau, und M. sind schon sehr lange zusammen.
- Sie beschließen zu heiraten und wollen eine große Zeremonie veranstalten, zu der sie ihre Familien und Freunde einladen und bei der alles perfekt sein soll. B. hat Angst, dass ihre starke Menstruation den Tag erschweren könnte. Die Zeremonie soll in ein paar Monaten stattfinden.
- B. beschließt, eine App zur Verfolgung ihres Menstruationszyklus herunterzuladen, um ihre Periode im Auge zu behalten und zu entscheiden, welches Datum für die Hochzeit am besten geeignet ist.



Szenario 2

Bewältigung einer unerwarteten Situation

- F., eine 40-jährige Frau, hat eine Freundin, bei der gerade Brustkrebs diagnostiziert wurde.
- F. neigt zu einer leichten Hypochondrie und ist von dieser Nachricht sehr betroffen. Sie fängt an, sich Gedanken zu machen und hat Angst, dass sie auch Brustkrebs haben könnte.
- Eine andere Freundin schlägt F. vor, eine App zur Selbstuntersuchung herunterzuladen, die ihr helfen kann, eine Selbstuntersuchung durchzuführen und weitere Informationen über Brustkrebs und mögliche Symptome zu sammeln.



Szenario 3

Schwangerschaft

- M. ist eine junge werdende Mutter, die ihr erstes Kind in einem fremden Land erwartet und die Landessprache nicht beherrscht. Ihr Partner ist hilfsbereit, aber auch unerfahren und hat Schwierigkeiten, die Landessprache zu sprechen.
- M. möchte so gut wie möglich vorbereitet sein und eine entspannte und glückliche Schwangerschaft erleben.
- Sie lädt sich eine Schwangerschafts-Tracker-App herunter, weil sie Englisch versteht und ihr nützliche Informationen entlocken kann.



Szenario 4

Übergang zur Menopause

- R. ist eine 49-jährige Frau, die sich im Übergang zur Menopause befindet.
- R. erlebt Zyklusveränderungen in der Perimenopause und würde gerne ihre Menstruation vorhersagen können, da sie früher sehr regelmäßig war.
- Sie lädt eine Menopause-App herunter, die ihr helfen könnte, ihre Periode auf der Grundlage ihrer Muster vorherzusagen.



Szenario X?

Vorschläge?

- Gibt es noch andere Szenarien, in denen eine Gesundheits-App für Frauen nützlich sein könnte?





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungs-basierte
Trainingseinheit dieses Moduls
abgeschlossen!

