



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

## Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

### ETA 9

Gesundheits-Apps für ältere Menschen

### Autoren

Institut Arbeit und Technik

POLIBIENESTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarité & Échanges  
pour le Développement

connexions

coördina  
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM  
Italia

interculturala

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET



**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.

## Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike — Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



## Content

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | About the Module .....                                     | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
|   | Objectives .....   | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
|   | Participants and roles .....                               | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
|   | Learning outcomes .....                                    | 1  |
|   | Training contents .....                                    | 2  |
|   | Estimated duration .....                                   | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
|   | Resources .....  | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
| 2 | Training Content .....                                     | 4  |
|   | 2.1 Teaching Session .....                                 | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
|   | 2.2 Experiential training session .....                    | 8  |
|   | 2.3 Self-learning supported by online training tools ..... | 9  |
|   | 2.4 Closure session .....                                  | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |
| 3 | Appendix - Nutrition Apps .....                            | <b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b> |



# 1 Über das Modul

---

## Ziele

Die Gesundheits-Apps für ältere Menschen Erfahrungsbasierte Trainingseinheit Aktivität 9 ist ein umfassendes Modul, das die Teilnehmenden mit dem Wissen und den Fähigkeiten ausstattet, Apps für spezifische Ziele in wichtigen Schlüsselbereichen des gesunden Alterns und der Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) zu nutzen. Dieser Kurs liefert theoretische Inputs zum Verständnis von Alterungsprozessen, zur Sensibilisierung für die Möglichkeiten, günstige Bedingungen für Alterungsprozesse zu schaffen, und zur Sensibilisierung für Möglichkeiten zur Wiedererlangung von Fähigkeiten und/oder zum Selbstmanagement für ADL. Das Modul vermittelt grundlegende Kenntnisse über verfügbare Apps für diesen Zweck und bietet Beispiele für reale Integrationsszenarien. Die Teilnehmenden erwerben außerdem die Fähigkeit zur kritischen Reflexion und wenden diese auf ihr eigenes Leben oder das Leben ihrer älteren Angehörigen an, um fundierte Entscheidungen über die Auswahl von Apps und deren Integration in ihren Alltag zu treffen, wenn sie dies wünschen. Durch Wissenserwerb, Reflexion, interaktive Sitzungen, praktische Übungen, Beispiele von Szenarien aus dem wirklichen Leben, Zielsetzung und Diskussionen werden die Teilnehmenden Vertrauen in die Nutzung von Apps als wertvolle Werkzeuge für gesundes und aktives Altern gewinnen.

## Teilnehmende und Rollen

- Neu zugewanderte Migrant:innen; Lernende - als Angehörige von älteren Migrant:innen.
- Ältere neue Migrant:innen; ältere Lernende.
- Migranten:innen; Lernende oder Trainer:innen, nachdem sie als Trainer:innen ausgebildet wurden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neu zugewanderten Migrant:innen während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Unterstützung: Lernende oder Ausbilder nach der Ausbildung zum Ausbilder. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

## Lernziele

- Die Lernenden erwerben grundlegende theoretische Kenntnisse über gesundes Altern und aktives Altern



- Die Lernenden erhalten ein umfassendes Verständnis dafür, wie Gesundheits-Apps die Aktivitäten des täglichen Lebens für Senioren und die Bedingungen des Alterns im Allgemeinen unterstützen können.
- Die Lernenden machen sich mit verschiedenen Arten von Gesundheits-Apps vertraut, die aktives und gesundes Altern unterstützen können: sie klassifizieren und unterscheiden sie, navigieren durch sie, erkunden ihre Funktionen, Vorteile und Benutzeroberflächen. Die Lernenden lernen reale Szenarien der Nutzung von Gesundheits-Apps im Alter kennen.
- Die Lernenden reflektieren und erkunden systematisch Bereiche des gesunden Alterns und mögliche Vorteile von Gesundheits-Apps für ihr eigenes Leben.
- Die Lernenden werden in der Lage sein, die Vorteile von Apps und deren Nutzung im realen Leben kritisch zu diskutieren.

## Trainingsinhalt

- Allgemeine Informationen über das Älterwerden
- Informationen über Konzepte des gesunden und aktiven Alterns
- Informationen über Schlüsselbereiche des gesunden Alterns und Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL)
- Gesundheits-Apps und ihre Vorteile für ältere Menschen und/oder pflegende Angehörige
- Integration in das reale Leben
- Konkrete Beispiele von Gesundheits-Apps für gesundes Älterwerden
- Navigation und Bewertung des potenziellen Nutzens von Gesundheits-Apps
- Quiz und Selbsteinschätzung
- Abschluss
- Geschätzte Dauer
- Unterrichtssitzungen: 2 Stunden, 30 Minuten
- Selbstlernen mit Hilfe von E-Learning-Tools & Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 2 Stunden
- Abschlusssitzung: 30 Minuten

## Materialien

- Trainingsmaterial:
  - ppt. für Unterrichtssitzung,
- ppt. für die Selbstlern- und Erfahrungsbasierte Trainingseinheit,
- ppt. für die Abschlussveranstaltung.
- Unterstützende Lehrmaterialien: Aufgaben zur Integration in die Praxis (Ausfüllen des Benutzertagebuchs auf der e-Training-Plattform), Quiz (Multiple Choice, Richtig-Falsch, Zuordnungsübungen), Fragen und Antworten.



- e-Training Plattform und App Training Tool.
- Gesundheits-Apps: Beispiele von Apps, die verschiedene Schlüsselbereiche des gesunden Alterns abdecken.
- Sonstiges: Ergänzende und weiterführende Lektüre, Videos ("YouTube") Inhalte.



## 2 Trainingsinhalt

### 2.1 Unterrichtseinheit

| Abschnitt und Dauer   | Inhalt   |
|---|--|
| <b>9.1.1.</b><br><br><b>Allgemeine Informationen über die Alterung</b><br><br>20 Minuten  | <p>Der/Die Trainer:in wird kurz das Projekt und die Ziele dieses Moduls vorstellen. Der/Die Trainer:in wird nach der Eisbrecher-Aktivität die Konzepte der Alterungsprozesse und des gesunden und aktiven Alterns vorstellen.</p> <p>Diese Einführung in allgemeine Informationen über das Altern wird die folgenden Themen abdecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alterungsprozesse</li> <li>• Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen</li> <li>• Stereotypen über das Altern</li> <li>• Heterogenität des Alterns</li> <li>• Konzept des (aktiven und) gesunden Alterns.</li> </ul> <p>Material: PPT</p> |
| <b>9.1.2.</b><br><br><b>Funktionelle Fähigkeiten, Schlüsselbereiche des gesunden Alterns und Aktivitäten des täglichen Lebens</b><br><br>30 Minuten | <p>Der/Die Trainer:in wird auf die funktionellen Fähigkeiten, die Bereiche des gesunden Alterns und das Konzept der ADL im Detail eingehen.</p> <p>Der spezifische Inhalt wird im Folgenden dargestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kognitive Aktivitäten, körperliche Aktivitäten, soziales Engagement, psychische Gesundheit, chronische Krankheiten und Behinderungen.</li> <li>• Aktivitäten des täglichen Lebens in Bezug auf die Schlüsselbereiche</li> </ul>  |





| Abschnitt und Dauer   | Inhalt   |
|---|--|
|   | <p>Aktivität: Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden, über die wichtigsten Bereiche des gesunden Alterns und ADL in ihrem eigenen Leben und die häufigsten Schwierigkeiten, mit denen sie in diesem Bereich konfrontiert sind, nachzudenken.</p> <p>Material: PPT</p>   |
| <p><b>9.1.3.</b></p> <p><b>Gesundheits-Apps für ältere Menschen und ihre Vorteile</b></p> <p>30 Minuten</p> | <p>Der/Die Trainer:in wird sich mit den Apps befassen, die heutzutage zur Verfügung stehen, um Schlüsselbereiche des gesunden Alterns und der ADL anzusprechen, und wird aufzeigen, dass diese für eine Vielzahl unterschiedlicher Ziele eingesetzt werden können.</p> <p>Insbesondere werden den Teilnehmenden die gängigsten Merkmale vorgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstüberwachung/Verfolgung</li> <li>• Zielvorgabe</li> <li>• Hinweise oder Push-Benachrichtigungen</li> <li>• Belohnungen durch soziale Unterstützung</li> </ul> <p>Aktivität: Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden mitzuteilen, ob sie bereits Erfahrungen mit der Nutzung von Gesundheits-Apps gemacht haben und wie es ihnen geholfen hat oder nicht. Die Ergebnisse sollen in der Gruppe diskutiert werden.</p> |
| <p><b>9.1.4.</b></p> <p><b>Realitätsnahes Integrationsszenario</b></p> <p>20 Minuten</p>                    | <p>Der/Die Trainer:in wird eine Geschichte erzählen, um ein reales Szenario von Gesundheits-Apps für gesundes Altern zu erklären.</p>  |



| Abschnitt und Dauer  | Inhalt  |
|--|---|
|  | <p>Im Einzelnen lernen die Teilnehmenden über:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifizierung/Erfahrung eines Problems bei ADL</li> <li>• Identifizierung einer App zur Lösung dieses Problems</li> <li>• Identifizierung von Unterstützungsmaßnahmen für die Nutzung</li> <li>• Wahrgenommener Nutzen einer App für gesundes Altern</li> </ul> <p>Aktivität 3: Die Teilnehmenden werden dann in Kleingruppen aufgeteilt und gebeten, auf der Grundlage des oben erwähnten theoretischen Inputs Bereiche des gesunden Alterns in ihrem eigenen Leben oder im Leben ihrer Angehörigen zu identifizieren, die von Health Apps profitieren könnten. Die Schlussfolgerungen werden mit der Gruppe geteilt und die erwarteten Vorteile werden individuell notiert. Diese Reflexion über den potenziellen Nutzen von Gesundheits-Apps für gesundes Altern im realen Leben bereitet den nächsten Schritt vor, nämlich die Auswahl von Apps für das Experimentiertraining. Wenn es unter den Teilnehmenden einen gemeinsamen Bedarf in einem Bereich des gesunden Alterns gibt, kann sich die gesamte Gruppe darauf konzentrieren.</p> <p>Material: PPT</p> |
| <p><b>9.1.5.</b></p> <p><b>Apps navigieren und potenzielle Vorteile bewerten</b></p> <p>20 Minuten</p> | <p>Der/Die Trainer:in wird einen Überblick über die verfügbaren Gesundheits-Apps für gesundes Altern/ADL geben.</p> <p>Aktivität 4: Die Teilnehmenden werden gebeten, verschiedene Gesundheits-Apps zu erkunden und das in den vorangegangenen theoretischen Inputs erlernte</p>  |



| Abschnitt und Dauer  | Inhalt  |
|--|---|
|  | <p>Wissen und die Reflexionsfähigkeiten anzuwenden. Insbesondere werden die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen Sie die Apps durch, die auf der vorherigen individuellen Reflexion der erwarteten Vorteile basieren.</li> <li>• Wählen Sie eine aus und laden Sie sie herunter</li> <li>• Navigieren Sie durch die App und erkunden Sie Funktionen, Nutzung und Einstellungen</li> <li>• Identifizieren Sie Unterstützungsmaßnahmen für die anfängliche und konsistente Nutzung</li> <li>• Überdenken Sie die Bewertung des potenziellen Nutzens</li> <li>• Die Teilnehmenden notieren ihre Einschätzung und diskutieren sie im nächsten Schritt mit der Gruppe.</li> </ul> |
| <p><b>9.1.6.</b></p> <p><b>Diskussion und offene Fragen.</b></p> <p>20 Minuten</p> | <p>Der/Die Trainer:in ermutigt die Teilnehmenden, ihre eigenen Überlegungen zum wichtigsten Schlüsselbereich des gesunden Alterns, zur ausgewählten Gesundheits-App zur Verbesserung dieses Bereichs, zu den erwarteten Vorteilen sowie zu den identifizierten Unterstützungsmaßnahmen für eine konsequente Nutzung im Alltag vorzustellen.</p> <p>Der/Die Trainer:in wird die Teilnehmenden ermutigen, Fragen zu allen bisherigen Inhalten zu stellen.</p>   |



| Abschnitt und Dauer   | Inhalt   |
|---|--|
| <b>9.1.7.</b><br><br><b>Nächste Schritte, Bewertung und Abschluss</b><br><br>10 Minuten | <p>Der/Die Trainer:in erklärt abschließend die nächsten Schritte des Moduls, d. h. die erlebnisorientierte Trainingsaktivität und -sitzung sowie die Inhalte auf der e-Training-Plattform.</p> <p>Der/Die Trainer:in verweist die Teilnehmenden auf weiterführende Literatur zum besseren Verständnis der Inhalte des Moduls.</p> <p>Der Bewertungsfragebogen wird angezeigt.</p> <p>Der/Die Trainer:in bedankt sich bei allen Teilnehmern für die Teilnahme an der Sitzung..</p> <p>Material: PPT</p> |

## 2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

| Abschnitt und Dauer   | Inhalt  |
|---|---|
| <b>9.2.1. Konkretes Beispiel für eine Gesundheits-App für ältere Menschen</b><br><br>30 Minuten | <p>Der/Die Trainer:in wird ein App-Beispiel für einen Schlüsselbereich des gesunden Alterns vorstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Folgenden finden Sie die folgenden Aspekte dieser Sitzung:</li> <li>• Nennen Sie den Namen und das Symbol der App.</li> <li>• Identifizieren und kategorisieren Sie den Typ der präsentierten App und dessen wichtigsten Funktionen und Bereiche.</li> <li>• Zeigen Sie Screenshots, die den Lernenden zeigen, wie sie die App zum ersten Mal benutzen und die Funktionen der App vorstellen.</li> <li>• Bieten Sie weitere Lektüre/Videos an.</li> </ul> |



|  |   |
|--|---|
|  | Material: PPT   |
| <b>9.2.2. Real Life Integration Challenge - unter Verwendung der e-training Plattform.</b><br><br>30 Minuten | <p>Der/Die Trainer:in wird die Teilnehmenden zu einer 7-tägigen Challenge einladen, die sie selbständig absolvieren können. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich zu bemühen, eine App zu nutzen und ihre Erfahrungen auf der e-Training-Plattform zu teilen. Diese Herausforderung kann jedoch auch in ihrer eigenen Zeit und unter vier Augen absolviert werden.</p> <p>Die Bestandteile der Integrationsherausforderung finden Sie unten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden werden gebeten, eine App für diese Herausforderung zu wählen, basierend auf den vorherigen Inputs oder ihrer eigenen Einschätzung aus der Unterrichtssitzung.</li> <li>• Der/Die Trainer:in stellt die Herausforderung anhand des SMART-Zielsystems vor.</li> <li>• Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Wahl und ihre Ziele für die Integration in den Alltag mitzuteilen.</li> <li>• Der/Die Trainer:in stellt das Nutzertagebuch als Ressource für den Erfahrungsaustausch auf der e-Training Plattform vor</li> </ul> <p>Material: PPT</p> |

## 2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools

| Abschnitt und Dauer   | Inhalt  |
|---|---|
| <b>9.3.1</b><br><br><b>Quiz und Selbstbewertung</b><br><br>20 Minuten | <p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, ein Quiz auf der e-Training-Plattform auszufüllen. Das Quiz, das aus Multiple-Choice-Aufgaben, Richtig-Falsch-Aufgaben und Zuordnungsaufgaben besteht, hilft den Lernenden dabei, ihr Verständnis des theoretischen Inhalts der Unterrichtssitzung zu bewerten.</p> |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>Der/Die Trainer:in prüft das Ausfüllen des Quiz und unterstützt jeden Lernenden je nach seinen Hauptlücken.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz. Online-Trainingsplattform oder ppt?</li> </ul>  |
| <p><b>9.3.2</b></p> <p><b>Benutzer-Tagebuch</b></p> <p>70 Minuten</p> | <p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, eine 7-tägige reale Integrationsherausforderung zu absolvieren und ihre Erfahrungen in einem Benutzertagebuch zu reflektieren. Eine Vorlage für ein Benutzertagebuch wird auf die E-Training-Plattform hochgeladen. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich jeden Tag zehn Minuten Zeit zu nehmen, um ihre täglichen Erfahrungen mit der App aufzuschreiben. Die einzelnen Nutzertagebücher können veröffentlicht werden, um den Dialog zwischen den Teilnehmenden zu fördern. Die Teilnehmenden können die Challenge aber auch privat absolvieren. Die Teilnehmenden werden gebeten, Fragen zu stellen, wenn sie Probleme bei der Nutzung der App haben.</p> |

## 2.4 Abschlusssitzung

| Step and duration  | Content   |
|--|---|
| <p><b>9.4.1</b></p> <p><b>Fragen und Antworten</b></p> <p>1 Stunde</p> | <p>Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihre Integrationsherausforderungen aus der Praxis zu diskutieren und über die künftige Nutzung nachzudenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie eine Erklärung zu Ihren eigenen Erfahrungen in Bezug auf Hindernisse und Vorteile ab</li> <li>• Wie könnte man Hindernisse überwinden?</li> <li>• Wie könnte man alle Vorteile erfahren?</li> </ul> |



- Würden Sie diese App langfristig nutzen oder nicht? Erklären Sie!
- Wenn Sie an Ihren eigenen zukünftigen Alterungsprozess denken, an welcher App sind Sie interessiert und warum?

Material: PPT



### 3 Anhang – Gesundheits-Apps für ältere Menschen

---

| Name | Eigentümer:in | Land | Kosten | Plattform (Link) | Zielgruppe | Beschreibung |
|------|---------------|------|--------|------------------|------------|--------------|
|      |               |      |        |                  |            |              |
|      |               |      |        |                  |            |              |