



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

### Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

#### ETA 1

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von  
Selbstmanagement und Gesundheits-Apps

#### Autoren

Laura Llop Medina, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG

POLIBIENESTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarité & Échanges  
pour le Développement

connexions  
cooperation and sustainable results

coördina  
Strategy and Sustainable Results

IAT  
International Association of Translators

media k  
European Media Centre

OXFAM  
Italia

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET  
Institute



Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die in diesem Text geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt 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.



## Inhalt

### 1 Über das Modul **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Ziele3

Teilnehmer und Rollen3

Lernergebnisse3

Trainingsinhalte4

Geschätzte Dauer4

Ressourcen **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

### 2 Trainingsinhalt5

2.1 6nterrichtseinheit5

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit6

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.4 Abschlusssitzung9

### 3 Literaturverzeichnis10



# 1 Über das Modul

---

## Ziele

Dieses Modul zielt darauf ab, das Bewusstsein für die Bedeutung des Gesundheitsselbstmanagements für Migrant:innen zu schärfen, indem es ihnen hilft, die wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheitsanwendungen zu verstehen und zu erkennen und wie sie für Migrant:innen und für jeden Einzelnen nützlich sein können. Es zielt auch darauf ab, die Lernenden zu motivieren, sich in den nächsten Phasen des Projekts zu engagieren und die grundlegenden digitalen Kompetenzen zu entwickeln, um mit Gesundheits-Apps zu arbeiten.

## Teilnehmer und Rollen

- Neuankömmlinge mit Migrationshintergrund; Lernende, die daran interessiert sind, die wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps zu verstehen und wie diese für das Selbstmanagement ihrer Gesundheit nützlich sein können.
- Peers von Migrant:innen; Lernende oder Kursleitende, die als Kursleitende geschult wurden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Schulungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Unterstützer: Lernende oder Kursleitende nach der Schulung zum Kursleitenden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der Neuzuwandernden während des Schulungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

## Lernergebnisse

- Die Lernenden werden in der Lage sein, die für sie relevanten Gesundheitsbereiche zu identifizieren.
- Die Lernenden sind in der Lage, die wichtigsten Bereiche zu identifizieren, in denen ihr gesundheitliches Selbstmanagement gestärkt werden kann.
- Die Lernenden wissen, was eine Gesundheits-App ist und wie sie für Migrant:innen und für jede einzelne Person nützlich sein kann.



## Trainingsinhalte:

- Gesundheitsselbstmanagement
- Wichtigste Gesundheitsbereiche
- Was ist eine Gesundheits-App und Beispiele
- Wie Gesundheits-Apps das Gesundheitsselbstmanagement unterstützen können
- Digitale Grundfertigkeiten

## Geschätzte dauer

- Unterrichtseinheit: 1:30 Stunden
- Selbststudium mit Hilfe von Online-Schulungstools: 2 Stunden
- Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 3 Stunden
- Abschlusssitzung: 1 Stunde

## Materialien

- Trainingsmaterialien: ppt. für die Unterrichtssitzung mit 30-40 Folien
- Trainingsmaterialien: Aufgaben, Quizfragen
- e-Training-Plattform und App-Schulungstool
- Gesundheits-Apps: Beispiele für Gesundheits-Apps, die verschiedene Bereiche und Funktionen abdecken
- Sonstiges: Ergänzende Lektüre, Videos („Youtube“) Inhalte und Tool aus bestehenden Projekten



## 2 Trainingsinhalt

### 2.1 Unterrichtseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<b>1.1.1 Einführung in das Gesundheits-Selbstmanagement für Migrant:innen</b>  30 Minuten	<p>Der/Die Kursleitende stellt den Lernenden kurz das Projekt „Gesundheits-Apps“ vor und verdeutlicht dann die Bedeutung des Gesundheitsselbstmanagements für Migrant:innen.</p> <p>Bei dieser Einführung werden die folgenden Aspekte hervorgehoben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Health Apps Projekt kurze Einführung</li><li>• Kennenlern-/Ice-breaker-Aktivität</li><li>• Die Bedeutung des Gesundheitsselbstmanagements und wie es dazu beitragen kann, bestimmte Gesundheitsprobleme zu verhindern oder zu bewältigen</li></ul> <p>Material: PPT</p>
<b>1.1.2 Grundlegende Konzepte zu Gesundheits-Apps und das Programm Mig-Health Apps</b>  30 Minuten	<p>Der/Die Kursleitende erklärt den Lernenden das Konzept der Gesundheits-Apps und die verschiedenen Arten von Anwendungen, die im Programm enthalten sind. Der/Die Kursleitende zeigt das Mig-Health Apps Schulungsprogramm und alle darin enthaltenen Möglichkeiten und ETAs.</p> <p>Die Sitzung wird folgende Themen abdecken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifizieren und Kategorisieren von Gesundheits-Apps</li><li>• Identifizierung von Gesundheits-Apps, die nützlich sein können</li><li>• <u>Aktivität</u>: Der/Die Kursleitende zeigt das Mig-Health Apps Trainingsprogramm und die Lernenden können darüber diskutieren und ihre Zweifel oder Fragen</li></ul>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	äußern. Material: PPT
<b>1.1.3 Navigieren durch Gesundheits-Apps</b>  30 Minuten	<p>Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, zu verschiedenen Gesundheits-Apps zu navigieren und dabei aus einer der im Projekt entwickelten ETAs auszuwählen. Im Einzelnen werden die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Gesundheits-Apps durchgehen.</li> <li>• Durch die Benutzeroberflächen der Apps navigieren und die wichtigsten Funktionen und Einstellungen erkunden.</li> <li>• <u>Aktivität:</u> Die Teilnehmenden diskutieren und bewerten kritisch in Zweiergruppen jede Gesundheits-App, die sie benutzt haben.</li> </ul> <p>Material: PPT</p>

## 2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<b>1.2.1 Interaktive Herausforderung zur Gesundheitsaktivität</b>  1:30 Stunden	<p>Der/Die Kursleitende bittet die Lernenden, sich mit einer der in Mig-Health Apps angebotenen Gesundheitsanwendungen an einer Gesundheitsaufgabe zu beteiligen. Zum Beispiel, eine Woche lang eine Gesundheits-App zu benutzen, um die emotionale Kontrolle zu verbessern.</p> <p>Diese Aktivität wird wie folgt durchgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der/Die Kursleitende lädt Informationen über die</li> </ul>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<p>Aktivität auf die Online-Schulungsplattform hoch, so dass die Teilnehmenden diese Aktivität asynchron durchführen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der/Die Kursleitende stellt verschiedene Gesundheitsherausforderungen entsprechend den von den Lernenden geäußerten Interessen (ETAs) zur Verfügung und alle Teilnehmenden wählen eine aus.</li> <li>• Nachdem sich die Teilnehmenden für eine Herausforderung entschieden haben, müssen sie eine Gesundheits-App verwenden und die Herausforderung ausführen.</li> <li>• Nachdem die Teilnehmenden ihre Aufgabe erfüllt haben, teilen sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse durch das Hochladen eines kurzen Videos oder eines Kommentars auf der Online-Schulungsplattform mit. Der/Die Kursleitende wird den Abschluss der oben genannten Aktivität überprüfen und auf jede Herausforderung reagieren.</li> </ul> <p>Der/Die Trainer:in wird die Durchführung der oben genannten Aktivität überprüfen und auf jede Herausforderung eingehen.</p> <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Online Trainings-Plattform, PPT</li> </ul>
<p><b>1.2.2 Integrationen im Leben</b></p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in stellt den Lernenden verschiedene realistische Szenarien und Situationen vor, in denen Gesundheits-Apps die Gesundheit des Einzelnen im Allgemeinen unterstützt haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation verschiedener realistischer Szenarien, in denen Gesundheits-Apps von Nutzen sein könnten (einige der Apps der ETAs des Projekts werden vorgestellt)</li> </ul> <p>Material: PPT</p>





Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p data-bbox="209 555 437 719"><b>1.2.3 Aktionsplanung und Zielsetzung für Ihre Gesundheit</b></p> <p data-bbox="209 792 357 824">60 Minuten</p>	<p data-bbox="552 555 1372 685">Der/Die Trainer:in wird in dieser Sitzung die Bedeutung der Aktionsplanung und Zielsetzung bei der Nutzung von Apps zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit von Migranten hervorheben.</p> <p data-bbox="552 725 1211 757">Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:</p> <ul data-bbox="603 797 1369 1133" style="list-style-type: none"><li>• Wie und warum man Maßnahmen plant und Ziele setzt (was? wie? welche Aktivität? wo? wann? Dauer? Intensität? Umfang? App?).</li><li>• Vorteile von Aktionsplanung und Zielsetzung.</li><li>• <u>Aktivität</u>: Die Teilnehmenden setzen sich Gesundheitsziele. Anschließend erstellen die Teilnehmenden ihren eigenen Aktionsplan auf der Grundlage des vorgestellten Materials. Jede:r Teilnehmende hat dann 5 Minuten Zeit, um seinen/ ihren eigenen Aktionsplan vorzustellen.</li></ul> <p data-bbox="552 1151 730 1182">Material: PPT</p>



## 2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools

Abschnitte und Dauer	Inhalt
<b>1.3.1. Selbsteinschätzung</b>  2 Stunden	<p>Der Trainer bittet die Lernenden, ein Quiz auf der e-Training Plattform auszufüllen. Das Quiz wird den Lernenden bei der Beurteilung helfen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bedeutung des Gesundheits-Selbstmanagements für Migrant:innen</li><li>- Was eine Gesundheits-App ist und wie sie für Migrant:innen nützlich sein kann</li><li>- Integration von Gesundheits-Apps in das tägliche Leben</li><li>- Aktionsplanung</li></ul> <p>Die Trainer:innen werden das Ausfüllen der Multiple-Choice-Fragen überprüfen und die Lernenden je nach ihren Hauptlücken unterstützen.</p> <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quiz. Online Training Plattform</li></ul>

## 2.4 Abschlusssitzung

Abschnitte und Dauer	Inhalt
<b>1.4. Abschluss</b>  1 Stunde	<p>Dieser Teil enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. Die Trainer:innen moderieren eine Diskussion, die auf den individuellen Erfahrungen während der Selbstlern- und Erfahrungstrainingseinheiten basiert, um Schlussfolgerungen über die wahrgenommenen</p>



Vorteile der Nutzung von Gesundheits-Apps zu ziehen.

Material:

- PPT

### 3 Literaturverzeichnis

---

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research*, 16, 467-479.

Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one*, 16(12), e0258050.

Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432