

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 1 - Unterrichtseinheit (1.1)

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps



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.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

1

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es


OXFAM
Italia

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

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com


media k

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

coordina
Strategy and Sustainable Results

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


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





1

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps

Kennenlernaktivitäten



Kofinanziert von der Europäischen Union

Wer sind Sie?

Das Ziel der Aktivität ist es, den Lernenden zu helfen, sich durch Bilder und Abbildungen einander vorzustellen. Dies kann mit Unterstützung von Online-Tools (z.B. Mentimeter), gedruckten Bildern oder Karten (z.B. Dixit) durchgeführt werden.

Jede teilnehmende Person wählt das Bild aus, das sie am besten repräsentiert, und erklärt warum.



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



Wer sind Sie?

Zeigen Sie den Lernenden eine große Weltkarte, die das Land aufzeigt, aus dem sie kommen. Stellen Sie ihnen mehrere gesundheitsbezogene Fragen und hören Sie sich die Antworten an - sie könnten je nach Land ähnlich oder unterschiedlich sein.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden dazu, eine kurze persönliche Geschichte zu teilen, wenn diese möchten.



Wer sind Sie?

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis.

Nacheinander sagen sie ihren Namen und beantworten eine Frage, die vom Moderierenden ausgewählt wurde, um das Eis zu brechen, zum Beispiel: Was wäre Ihr Superheldenname? Was ist der letzte Traum, an den Sie sich erinnern? Meine Freunde bewundern mich für meine...



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



3 Beispiele für Ice-breaker Fragen

- Welches Hausmittel wird in Ihrem Herkunftsland gegen Kopfschmerzen verwendet?
- Was hat Ihre Mutter/Ihr Vater gemacht, wenn Sie als Kind juckende Mückenstiche hatten?
- Welche Lebensmittel betrachten Sie als besonders gesund und nahrhaft?





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Einführung in das Gesundheits-Selbstmanagement für Migrant:innen](#)
2. [Hauptaspekte zu Gesundheits-Apps](#)
3. [Navigation durch Gesundheits-Apps](#)



1

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps

Was wir besprechen werden...

- ✓ Einführung in das Gesundheits-Selbstmanagement
- ✓ Was ist das Mig-Health Apps Projekt?
- ✓ Hauptaspekte zu Gesundheits-Apps und dem Mig-Health Apps Programm
- ✓ Navigation durch Gesundheits-Apps



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik





1

Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps

Kompetenzen

- ✓ Identifizieren Sie die relevantesten Gesundheitsbereiche
- ✓ Identifizieren Sie die Hauptbereiche, in denen das Gesundheits-Selbstmanagement der Lernenden gestärkt werden kann
- ✓ Erkennen Sie, wie Gesundheits-Apps für Einzelpersonen nützlich sein können



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)





1.1.1

Einführung in das Gesundheits-Selbstmanagement für Migrant:innen

Ziele

- Die Bedeutung des Gesundheits-Selbstmanagements erlernen und wie es helfen kann, einige Gesundheitsprobleme zu verhindern oder zu bewältigen



[Design von Freepik](#)



Gesundheitsselbstmanagement für Migrant:innen

- Sie können ihre Gesundheit überwachen, ihren Lebensstil anpassen und sogar mit ihren Ärzt:innen, Betreuenden oder Unterstützenden interagieren, indem sie Feedback erhalten und geben.
- Gesundheits-Apps unterstützen das Wohlbefinden, die Stärkung und die Selbstbestätigung von Migrant:innen und können speziell ihren Gesundheitszustand und ihre Integration im Gastland verbessern.



Was ist das Mig Health Apps Projekt? (1)

- Das Ziel von MIG-HEALTH APPS besteht darin, die Kompetenzen von Migrant:innen im Umgang mit Gesundheits-Apps zu erhöhen. Zu diesem Zweck, hat eine Partnerschaft aus neun europäischen Institutionen eine erfahrungsbasierte Trainingsmethodik entwickelt, die auf einem "learning by doing"-Ansatz basiert, bei dem die Lernenden in Selbstmanagement-Situationen eingebunden werden. Sie wenden echte Gesundheits-Apps auf ihre eigenen Bedingungen an, um sich mit Prozessen und Technologien in einer unterstützten Schulungsumgebung vertraut zu machen.



Was ist das Mig-Health Apps Projekt? (2)

Eine Reihe von **Schulungsmaterialien**, die die Nutzung von Gesundheits-Apps durch Migrant:innen fördern:

- ✓ eine **E-Trainingsplattform** und
- ✓ ein **App-Trainingstool**

unterstützen bei der Umsetzung des Trainings.





1.1.2

Hauptkonzepte zu Gesundheits-Apps

Ziele

- Gesundheits-Apps identifizieren und kategorisieren
- Gesundheits-Apps identifizieren, die nützlich sein können



[Design von Freepik](#)



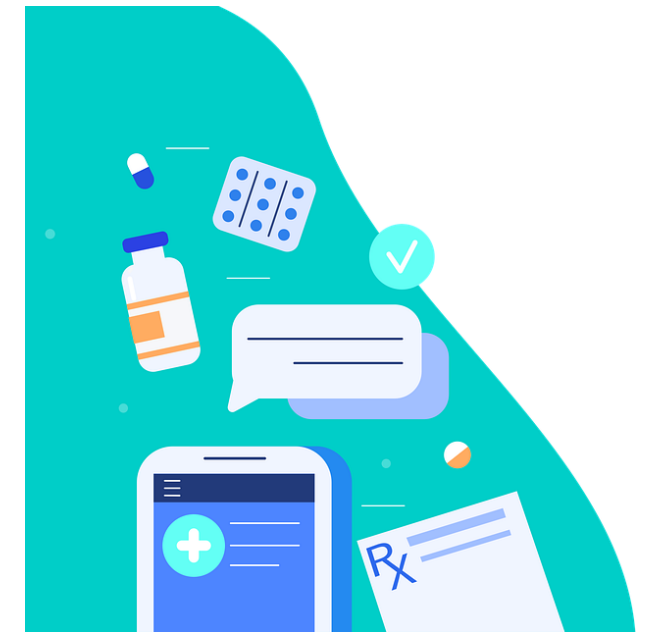
Was ist eine Gesundheits-App? (1)

- Die Verwendung von Gesundheits-Apps hat in den letzten Jahren zugenommen und kann eine nützliche Ressource sein, um das Wohlbefinden von Migrant:innen zu verbessern.
- Es gibt mehr als 160.000 mobile Gesundheits-Apps in kommerziellen App-Stores, von denen die meisten auf Menschen abzielen, die chronische Krankheiten managen oder vorbeugen möchten.
- Apps sind auf dem Weg, eine wichtige Quelle für Gesundheitsberatung zu werden.



Was ist eine Gesundheits-App? (2)

- Gesundheits-Apps können die Gesundheit fördern und der primären Krankheitsprävention dienen sowie Menschen mit chronischen Krankheiten dabei helfen, ihre medizinischen Zustände zu verwalten oder die Behandlungstreue zu verbessern. Darüber hinaus bieten Apps die Möglichkeit, die Autonomie der Patient:innen zu erhöhen.
- Apps können nicht nur dazu beitragen, die Gesundheit zu verbessern oder zu überwachen, sondern auch eine wichtige Rolle in der Gesundheitsökonomie spielen, da sie helfen können, Kosten zu sparen und den Nutzeffekt der Gesundheitssysteme zu steigern.



Was das Mig-Health App-Programm bietet (1)

Das Trainingsprogramm ist in eine Reihe von "Erfahrungsbasierten Trainingsaktivitäten" strukturiert, die in folgende Einheiten unterteilt sind:

1. Unterrichtseinheit
2. Erfahrungsbasierte Trainingseinheit
3. Selbstlernen unterstützt durch Online-Trainingswerkzeuge
4. Abschlussitzung



Was das Mig-Health App-Programm bietet (2)

1. Unterrichtseinheit

Sitzung, in der ein Trainer die Teilnehmenden mit den Hauptinhalten zum Thema der erfahrungsbasierten Aktivität vertraut macht. Dies kann "face to face" oder mit Hilfe von E-Learning-Tools erfolgen. Die Sitzung umfasst die folgenden Gruppendynamiken:

- Warum dieses Gesundheitsfeld relevant ist, sowie bewährte Praktiken
- Wie Gesundheits-Apps die Selbstverwaltung in diesem Bereich des Gesundheitswesens unterstützen können.



Was das Mig-Health App-Programm bietet (3)

2. Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Die Lernenden werden eingeladen, mindestens eine Gesundheits-App im entsprechenden Gesundheitsbereich auszuwählen. Anschließend werden sie von der Lehrkraft im Prozess des Testens und Anwendens der Gesundheits-App auf ihre eigene Gesundheits-/ Lebenssituation unterstützt.



Was das Mig-Health App-Programm bietet (4)

3. Selbstlernsitzung unterstützt durch Online-Trainingswerkzeuge

Die Lernenden werden eingeladen, ihr Wissen durch ergänzende Lektüre und praktische Übungen zu vervollständigen und zu bewerten. Diese Übungen werden mit Unterstützung von E-Learning-Tools und der Lehrkraft durchgeführt.



Was das Mig-Health App-Programm bietet (5)

4. Abschluss

In dieser Sitzung werden die Lernenden eingeladen, ihre Erfahrungen mit der Verwendung von Gesundheits-Apps zu teilen.



Was das Mig-Health App-Programm bietet (6)

- Die Inhalte des Programms sind um 11 verschiedene Themen strukturiert, die in erfahrungsbasierten Trainingsaktivitäten (ETAs) organisiert sind.
 - Die Benutzer können je nach Interesse durch eine oder alle navigieren.
- **ETA1.** Allgemeines Bewusstsein über die Relevanz von Selbstmanagement und Gesundheits-Apps
 - **ETA2.** Wie man nach Gesundheits-Apps sucht und sie auswählt
 - **ETA3.** Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität
 - **ETA4.** Gesundheits-Apps für Ruheroutinen
 - **ETA5.** Gesundheits-Apps für den Gebrauch von Substanzen
 - **ETA6.** Gesundheits-Apps für Ernährung
 - **ETA7.** Gesundheits-Apps für die Gesundheit von Frauen
 - **ETA8.** Gesundheits-Apps für die Kinderbetreuung
 - **ETA9.** Gesundheits-Apps für ältere Menschen
 - **ETA10.** Gesundheits-Apps für psychische Gesundheitsprobleme
 - **ETA11.** Apps für Gesundheitsdienstleistungen





1.1.3

Navigation durch Gesundheits-Apps

Ziele

- Durchgehen verschiedener Gesundheits-Apps.
- Durch die Benutzeroberflächen von Apps navigieren, Kernfunktionen und Einstellungen erkunden.



[Design von Freepik](#)



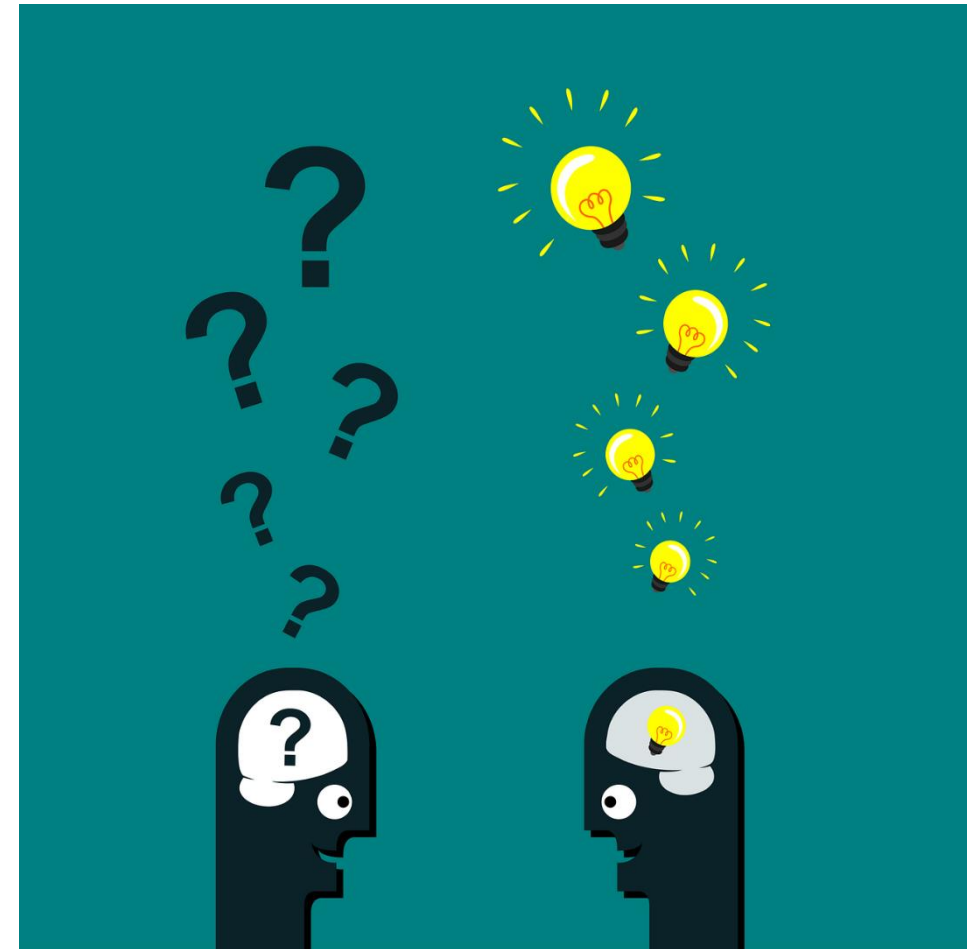
Aktivität

- Die Teilnehmer werden in kleine Gruppen aufgeteilt und greifen auf die Mig-Health Apps-Plattform zu, durchsuchen die ETAs und entscheiden, ob eine der angebotenen Apps für sie nützlich sein könnte.



DISKUSSION

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



Referenzen und weiterführende Literatur

- 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.





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.