

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 1 - Erfahrungsbasierte Trainingseinheit (1.2)
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


RESET

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com


media k

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

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


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. [Interaktive Gesundheitsaktivitäts-Challenge](#)
2. [Integration in das reale Leben](#)
3. [Aktionsplanung und Zielsetzung \(SMART-Ziele\)](#)

Ziele

- Die Lernenden in die Nutzung von Gesundheits-Apps für das Selbstmanagement der Gesundheit einführen.

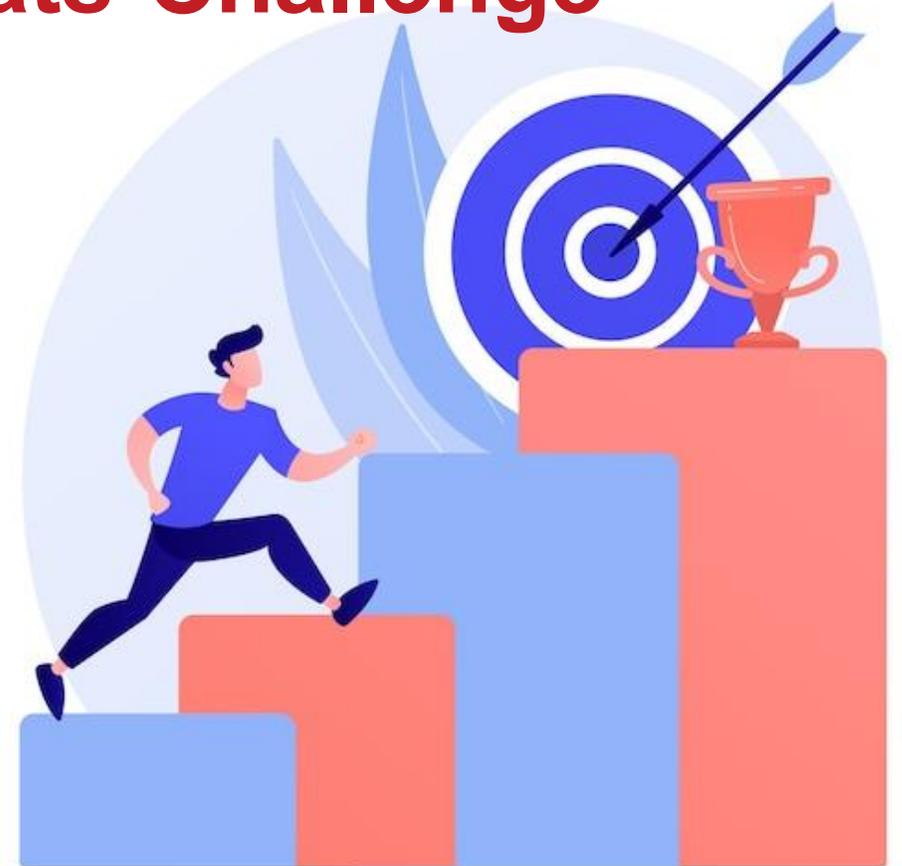




1.2.1

Interaktive Gesundheitsaktivitäts-Challenge

- Im Folgenden werden die Lernenden aufgefordert, sich mit einer der in Mig-Health Apps angebotenen Gesundheits-Apps an einer Gesundheitschallenge zu beteiligen.



[Designed by Freepik](#)



Greifen Sie auf die Mig-Health Apps-Plattform zu

- 1 Greifen Sie auf die Mig-Health Apps-Plattform zu und erkunden Sie die Themen, die in den Erfahrungsbasierten Trainingsaktivitäten angeboten werden.



Wählen Sie ein Thema/ETA

- 2 Wählen Sie das Thema aus, das Sie interessiert und greifen Sie auf die ETA zu; laden Sie die gewünschte Gesundheits-App herunter.



Nutzen Sie die Plattform

- 3 Die Teilnehmer nutzen die App anschließend asynchron für ein bis zwei Wochen.

Danach kehren die Teilnehmer auf die Plattform zurück, um ihre Erfahrungen durch Kommentare oder Videos zu teilen.





1.2.2

Integration in das reale Leben – Umsetzung von SMART-Zielen

- Im Folgenden werden verschiedene realistische Szenarien und Situationen vorgestellt, wie Gesundheits-Apps die Gesundheit von Einzelpersonen allgemein unterstützt haben.



[Design von Freepik](#)



Szenario 1

- Maria ist gerade in Spanien angekommen, wo sie zukünftig leben wird, und muss einen Arzttermin vereinbaren, weiß jedoch nicht genau, wie das Gesundheitssystem in diesem Land funktioniert.
- Maria kann auf das Mig-Health Apps-Programm ETA 11 Apps für Gesundheitsdienste zugreifen und dort Inhalte finden, die Informationen über das Gesundheitssystem und Links zur Terminvereinbarung enthalten.



Szenario 2

- Hakim hat seit ein paar Tagen Schlafprobleme. Er hat einen Termin bei seinem Arzt vereinbart, der aber erst in 10 Tagen stattfindet.
- In der Zwischenzeit kann er auf das Mig-Health Apps-Programm ETA 4 Gesundheits-Apps für Schlafrouinen zugreifen und eine der angebotenen Apps zur Überwachung seiner Schlafroutine nutzen.
- So kann er seinem/seiner Ärzt:in detailliertere Informationen geben.



Szenario 3

- Delia und Mahir sind frischgebackene Eltern und möchten mehr über die Pflege von Neugeborenen erfahren. Über das Mig-Health Apps-Programm haben sie eine App heruntergeladen, die es ihnen ermöglicht, den Schlaf ihres Babys zu überwachen, sodass sie der/dem Kinderärzt/in genau sagen können, wie die Schlafgewohnheiten ihres Babys sind.





1.2.3

Aktionsplanung und Zielsetzung für Ihre Gesundheit

- Im Folgenden wird die Bedeutung der Aktionsplanung und Zielsetzung beim Einsatz von Apps zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit von Migrant:innen hervorgehoben.



[Design von Freepik](#)



Aktionsplanung und Zielsetzung

In der vorherigen Aktivität haben die Teilnehmenden das Gesundheitsthema ausgewählt, dass sie im Mig-Health Apps-Programm interessiert. Jetzt fragen wir:

"Gibt es etwas, woran Sie arbeiten möchten, um Ihr Gesundheitsziel zu erreichen?"



Aktionspläne sind detaillierte Beschreibungen der Maßnahmen, die eine Person ergreifen wird, um ein Ziel zu erreichen.

Schritt 1: Festlegung eines SMART-Ziels

Schritt 2: Identifikation von Aufgaben

Schritt 3: Zuweisung von Ressourcen

Schritt 4: Priorisierung von Aufgaben

Schritt 5: Festlegung von Fristen und Meilensteinen

Schritt 6: Überwachung und Überprüfung des
Aktionsplans

Aktionsplanung und Zielsetzung

Schritte zur Aktionsplanung:

1. Ein neues Ziel identifizieren
 2. Einen Plan zur Erreichung erstellen
- SMART-Ziele stehen für Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant und Zeitgebunden (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant and **T**ime-Bound).

Beispiel

Ziel: Ich möchte meine Ernährung verbessern.

Plan: Ich lade eine Ernährungs-App herunter, wähle eine Diät, die zu meinem Lebensstil passt, folge der neuen Diät einen Monat lang, bewerte meine Fortschritte nach der Frist und passe den Plan bei Bedarf an.

Aktionsplanung und Zielsetzung

Präsentieren Sie Ihren Gesundheitsaktionsplan



Die Teilnehmenden haben 5 Minuten Zeit, um ihre eigenen Aktionspläne zu präsentieren.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit dieses Moduls
abgeschlossen!

