

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 4 – Unterrichtseinheit (4.1)

Gesundheits-Apps für Ruheroutinen

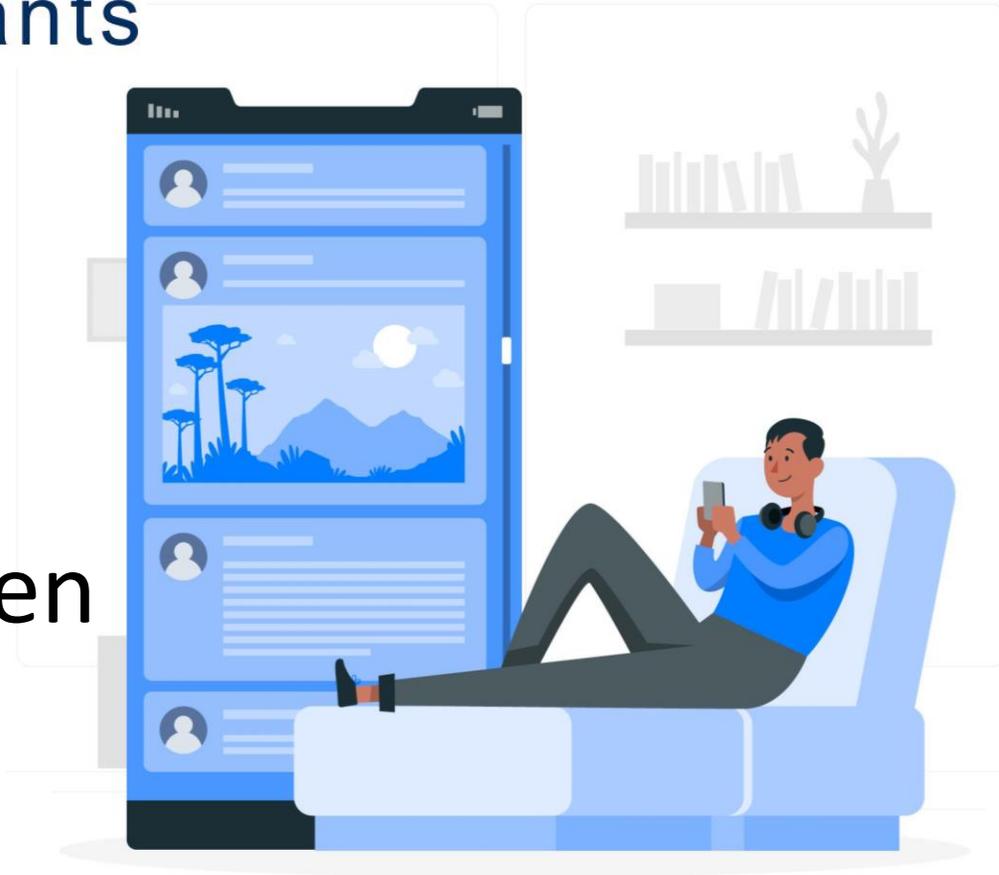


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

4

Gesundheits-Apps für Ruheroutinen





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





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Allgemeine Informationen über Ruheroutinen](#)
2. [Apps für Ruheroutinen und ihre Vorteile](#)
3. [Realistisches Szenario](#)
4. [Navigieren durch Apps für Ruheroutinen](#)
5. [Diskussion und Auswertung](#)

4 Gesundheits-Apps für Ruheroutinen



Ziele

- ✓ Stärkung des Bewusstseins dafür, was eine Ruheroutine ist und wie wichtig eine Ruheroutine ist
- ✓ Identifizierung der wichtigsten Aktivitäten zur Etablierung einer Ruheroutine und wie Apps für Ruheroutinen dazu beitragen können
- ✓ Verstehen der wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps und wie sie für Migrant:innen nützlich sein können
- ✓ Entwicklung digitaler Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Nutzung von Apps für die Ruheroutinen



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik

4 Gesundheits-Apps für Ruheroutinen



Kompetenzen

- ✓ Definition, was eine Ruheroutine ist und warum sie wichtig ist
- ✓ Erläuterung, wie Ruheroutine-Apps den Aufbau einer Ruheroutine unterstützen und den Schlaf im Allgemeinen verbessern können
- ✓ Vertrautheit mit und Fähigkeit zur Navigation durch verschiedene Ruheroutinen-Apps und deren Integration in das tägliche Leben



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



4.1.1

Allgemeine Informationen über Ruheroutinen

Ziele

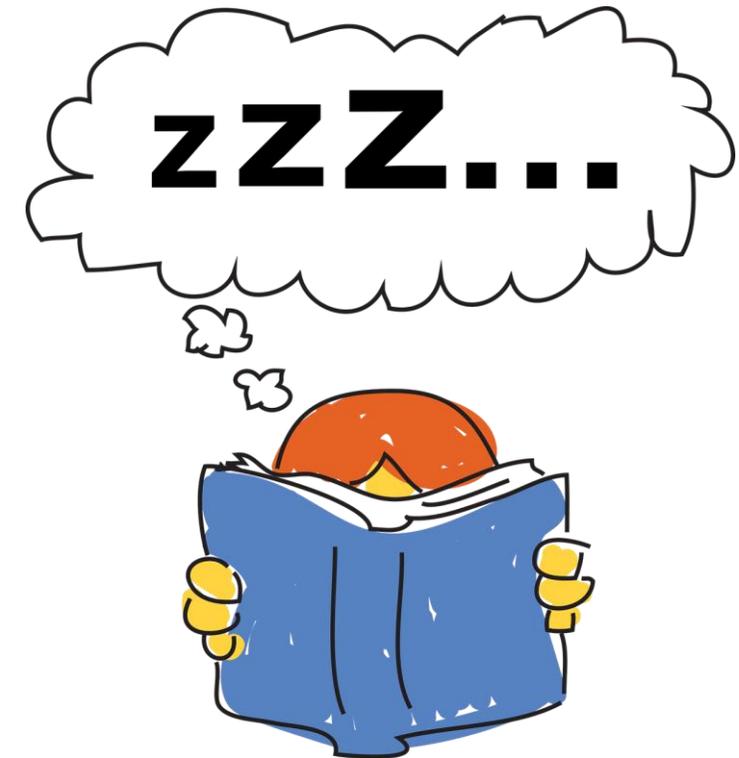
- Aneignung allgemeiner Kenntnisse über Ruheroutinen.
- Verstehen der Bedeutung von Ruheroutinen.
- Über Schlafprobleme lernen.



[Design von Freepik](#)

Definition von Ruheroutinen

- Eine Ruheroutine oder allgemein als Schlafroutine bekannt, ist eine Reihe von Aktivitäten, die wir eine oder eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen durchführen, z. B. das Licht ausschalten, Bildschirme ausschalten, jeden Tag eine bestimmte Zeit zum Zubettgehen haben, das Bett zum Schlafen vorbereiten, ein Buch lesen usw.



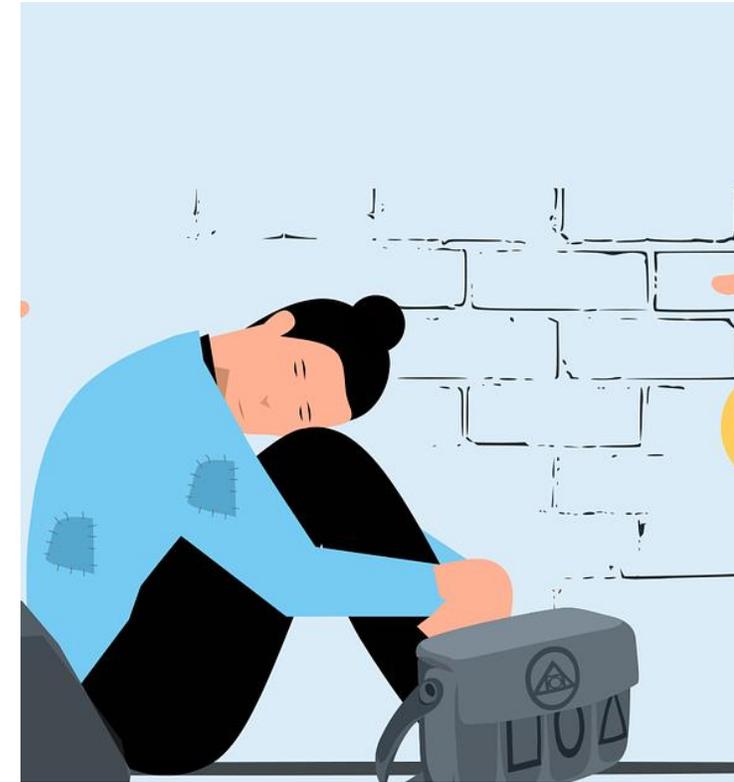
Warum Schlafrouninen wichtig sind

- Stellt unsere "biologische" Uhr
- Reduziert Stress
- Verbessert die Stimmung
- Hält ein gesundes Gewicht aufrecht
- Wir werden seltener krank



Häufige Schlafprobleme in der Migrant:innenbevölkerung

- Schlafstörungen stehen meist im Zusammenhang mit Anpassungsstress im Gastland, Traumata, Folter- oder Misshandlungserfahrungen und Krieg
- Die häufigsten Schwierigkeiten sind:
 - Schlaflosigkeit
 - Schlechte Schlafqualität
 - Albträume
 - Schlafen für kurze Zeiträume (Pausen)
 - Schlaflähmung (vor allem in der Flüchtlingsbevölkerung)



Quelle | [Pixabay Lizenz](#)



Wie man eine Schlafroutine etabliert

- Erstellen und halten Sie einen Schlafrhythmus ein, d. h. gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auf, und achten Sie darauf, dass Sie 7 Stunden schlafen.
- Wenn Sie es nicht schaffen, in den ersten 20 Minuten vollständig einzuschlafen, verlassen Sie das Bett und tun Sie etwas Entspannendes, z. B. Musik hören, und kehren Sie zurück, wenn Sie sich müde fühlen.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen oder gehen Sie nicht hungrig ins Bett.



Wie man eine Schlafroutine etabliert

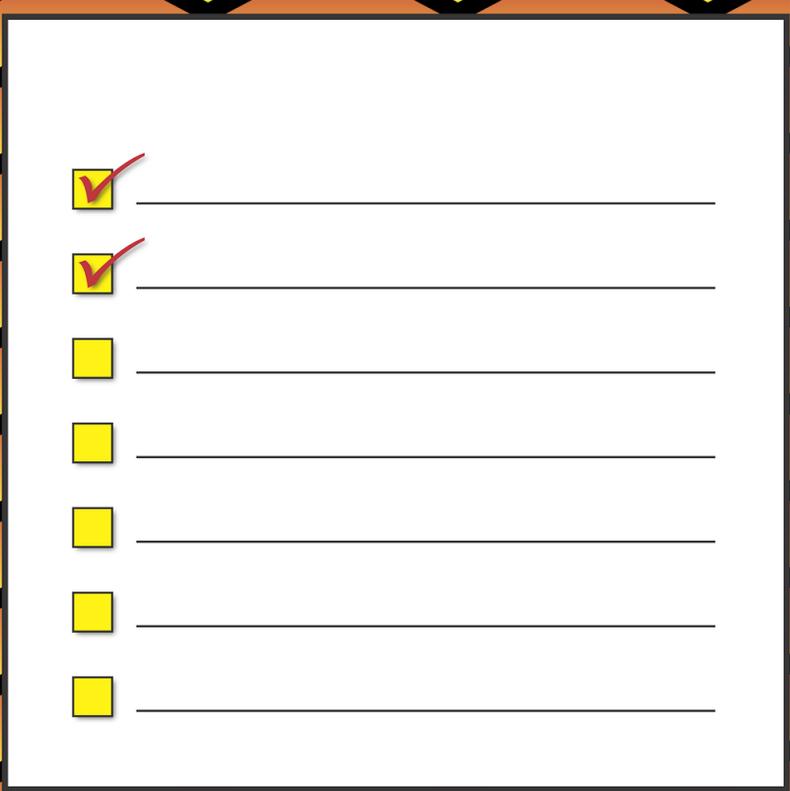
- Begrenzen Sie Nickerchen während des Tages.
- Bauen Sie körperliche Aktivitäten in Ihr tägliches Leben ein.
- Wenn Sie schwierige Gedanken oder Sorgen haben, versuchen Sie, diese in einem Notizbuch zu notieren.
- Wenn Sie unter Alpträumen leiden, stellen Sie sicher, dass Sie einen Gegenstand neben sich haben, der Sie nach dem Aufwachen in die Gegenwart zurückbringt und Ihnen das Gefühl gibt, dass Sie sicher sind.



Aktivität

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken und sich dann mit anderen auszutauschen

- Was ist für eine Ruheroutine für Sie?
- Hatten Sie jemals Probleme mit Ihrem Schlaf? Welches sind die häufigsten Schlafprobleme, mit denen Sie konfrontiert sind oder in der Vergangenheit waren?
- Was hat Ihnen geholfen bzw. was hilft Ihnen jetzt?



<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





4.1.2

Apps für Ruheroutinen und ihre Vorteile

Ziele

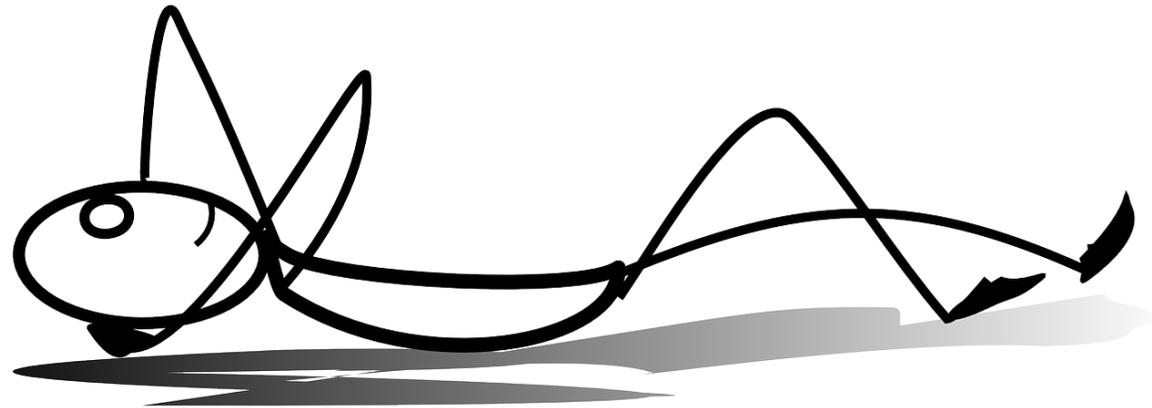
- Gründe für die Verwendung von Apps für Ruheroutinen zu erkennen.
- Sich mit den gängigsten Arten von Apps für Ruheroutinen vertraut machen.



[Design von Freepik](#)

Beschreibung von Apps für Ruheroutinen

- Anwendungen für Ruheroutinen sind mobile Anwendungen, die zur Verbesserung des Schlafs und der Schlafqualität entwickelt wurden
- Mit verschiedenen Funktionen können Schlafanwendungen den Nutzern bei der Einführung von Schlafhygienepraktiken helfen



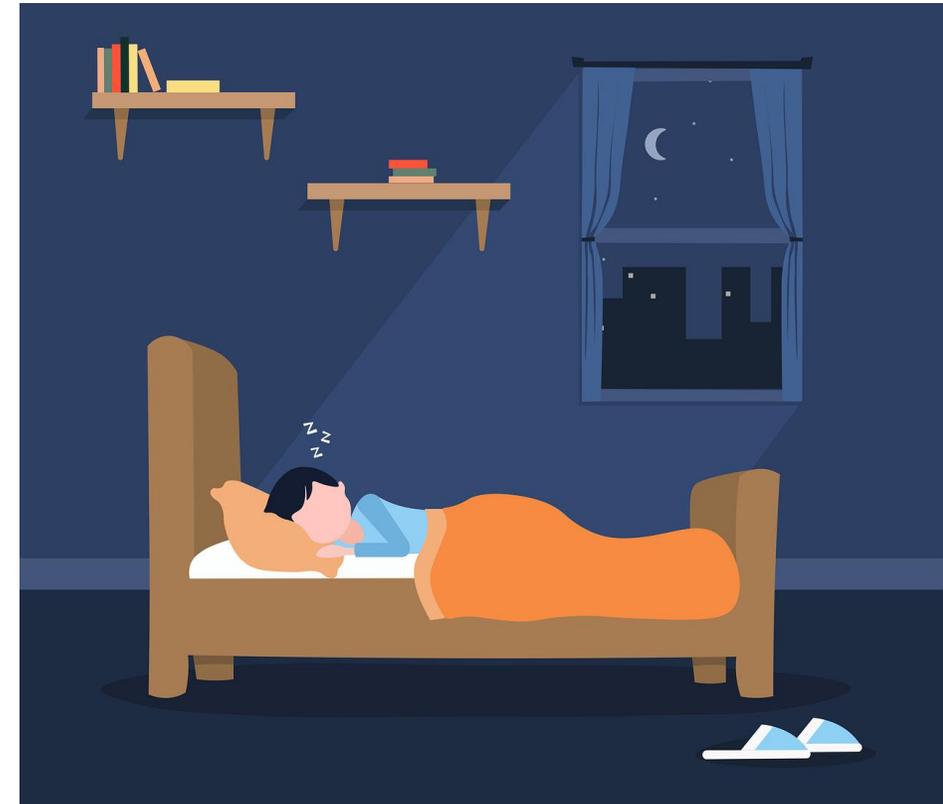
Häufige Merkmale von Apps für Ruheroutinen

- Schlafverfolgung und -überwachung
- Aufzeichnung und Analyse von Geräuschen, Bewegungen und Verhaltensweisen während Ihres Schlafs
- Persönliche Ratschläge zur Verbesserung des Schlafs, einschließlich Schulungen zur Schlafhygiene
- Entspannungsaktivitäten und Musik, die Ihnen helfen können, sich zu entspannen und ruhig zu schlafen, wie z. B. Meditation oder weißes Rauschen



Wie sie zur Verbesserung der Ruheroutine beitragen können

- ✓ Verbesserung von Schlaf und Schlafqualität
- ✓ Aufzeichnung der Schlafgewohnheiten und Bereitstellung personalisierter Lösungen
- ✓ Bereitstellung von Entspannungshilfen, die sehr hilfreich sein können, wenn Sie Schwierigkeiten haben, einzuschlafen oder während der Nacht durchzuschlafen



Quelle | Pixabay Lizenz



Aktivität

- ✓ Haben Sie schon einmal eine Schlafroutine-Anwendung benutzt?
- ✓ Wenn ja, wie waren Ihre Erfahrungen? War sie hilfreich?
- ✓ Was waren die Vor- und Nachteile der Verwendung einer mobilen Anwendung zur Verbesserung der Schlafqualität?





4.1.3

Realistisches Szenario

Ziele

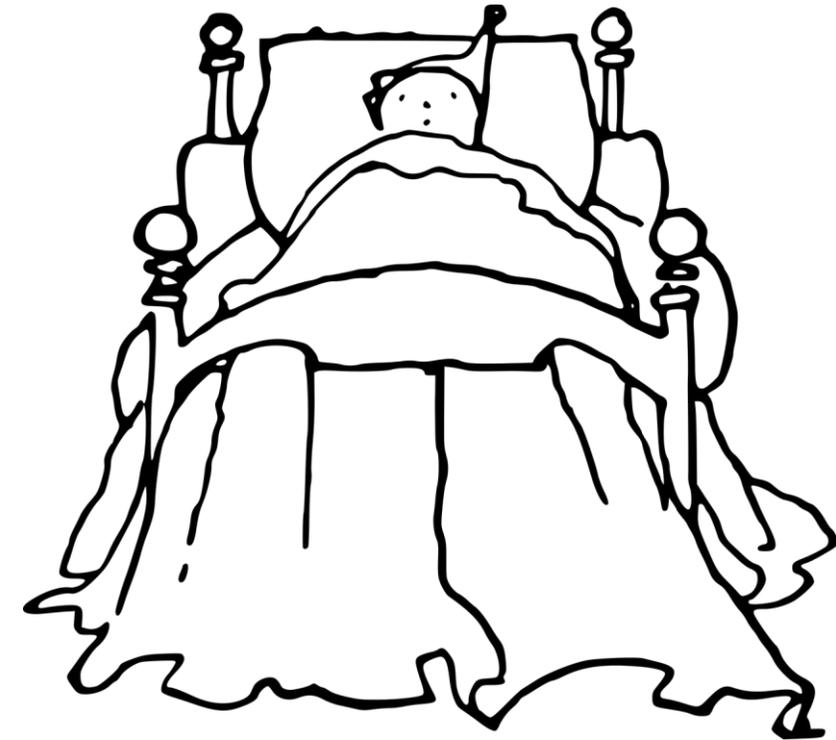
- Erkennen des Einflusses von Ruheroutinen auf die menschliche Gesundheit.
- Lernen, wie man mit Schlafproblemen umgeht.



[Design von Freepik](#)

Szenario

Abubakar ist ein 34-jähriger Mann, verheiratet und hat 2 Kinder im Alter von 4 und 6 Jahren. Er kommt ursprünglich aus Ägypten und hat die letzten 20 Jahre in Griechenland gelebt. Er besitzt ein kleines Restaurant, das er hauptsächlich allein und mit seiner Frau betreibt. Er arbeitet tagsüber viel und kommt jeden Tag sehr erschöpft von der Arbeit zurück. Seit einem Monat berichtet er, dass er nachts Schwierigkeiten beim Einschlafen hat. Konkret bleibt er 2 Stunden lang wach in seinem Bett liegen und versucht einzuschlafen, aber es gelingt ihm nicht. Außerdem hat ihm seine Frau gesagt, dass er sich nachts im Schlaf viel bewegt und besorgt wirkt.





4.1.4

Navigieren durch Apps für Ruheroutinen

Ziele

- Sicheres Erkunden verschiedener Apps für Ruheroutinen
- Sich mit Apps für Ruheroutine vertraut machen



[Design von Freepik](#)

Aktivität

- ✓ Aufteilung in Gruppen von 4-5 Personen
- ✓ Gehen Sie zum AppStore oder Play Store
- ✓ Wählen Sie als Gruppe eine Anwendung und laden Sie sie herunter
- ✓ Erforschen Sie die Funktionen
- ✓ Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile





4.1.5

Diskussion und Auswertung

Ziele

- Beseitigung und Klärung von Missverständnissen, die sich aus allen vorangegangenen theoretischen Informationen ergeben haben.
- Sicherstellen, dass der Inhalt des Moduls in der Tiefe verstanden wird.
- Das Modul auswerten.



[Design von Freepik](#)

Zusammengefasst... (1)

- Wie werden Anwendungen für Ruheroutinen verwendet?
- Welches sind ihre häufigsten Anwendungsmerkmale und Eigenschaften?
- Welches sind die Vorteile und Herausforderungen bei der Nutzung dieser Anwendungen? Worin könnten die Schwierigkeiten bei der Integration dieser Anwendungen in unser tägliches Leben bestehen?



Zusammengefasst... (2)

- Eine Schlafroutine umfasst die Aktivitäten, die wir normalerweise vor dem Schlafengehen ausführen
- Unter anderem können uns mobile Anwendungen zur Verbesserung der Schlafqualität dabei unterstützen, eine gesunde und personalisierte Schlafroutine zu entwickeln
- Die wichtigsten Merkmale von Apps für Ruheroutinen sind die Überwachung und Verfolgung des Schlafs, personalisierte Schlafhygienemaßnahmen, Entspannungsaktivitäten und Musik, z. B. Atemtechniken, weiße Geräusche



Nächste Schritte...

- Fragen zur Selbsteinschätzung
- Interaktive Anwendung einer spezifischen Ruheroutine
- Erprobung von Ruheroutinen durch Lernende



Auswertung Fragebogen

Die Inhalte des Moduls waren anregend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auswertung Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

References, further Readings and Closure

- Mayo Clinic (2022). Sleep tips: 6 steps to better sleep. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Office of Disease prevention & Health Promotion (2023).
- Richter, K., Baumgärtner, L., Niklewski, G., Peter, L., Köck, M., Kellner, S., Hillemacher, T., & Büttner-Teleaga, A. (2020). Sleep disorders in migrants and refugees: a systematic review with implications for personalized medical approach. *The EPMA journal*, 11(2), 251–260. <https://doi.org/10.1007/s13167-020-00205-2>
- Sleeping foundation (2023). Bedtime Routines for Adults. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/bedtime-routine-for-adults>
- Sleeping foundation (2022). Best sleep apps. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/best-sleep-apps>





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.