

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 7 - Unterrichtseinheit (7.1)

Frauengesundheit und relevante Gesundheits-Apps



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

7

Frauengesundheit und
relevante Gesundheits-
Apps





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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Einführung und Präsentation](#)
2. [Gesundheits-Apps für Frauengesundheit](#)
3. [Menstruationszyklus und Verhütungsmethoden](#)
4. [Schwangerschaft und Wochenbett](#)
5. [Screening and Prävention](#)
6. [Menopause](#)
7. [Diskussion und Evaluation](#)





Ziele

- ✓ Das Bewusstsein für die Frauengesundheit und ihrer Auswirkungen auf eine Gemeinschaft zu erhöhen.
- ✓ Das Bewusstsein über die Vorteile des Gesundheits-Selbstmanagements für migrantische Frauen zu erhöhen.
- ✓ Sich mit der Nutzung von Apps zum Thema Frauengesundheit vertraut machen



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



Kompetenzen

- ✓ Die Lernenden werden in der Lage sein, zu identifizieren, welche Aspekte der Frauengesundheit für sie und ihre Gemeinschaft am relevantesten sind.
- ✓ Migrantinnen werden die Hauptbereiche identifizieren können, in denen ihr Gesundheits-Selbstmanagement verbessert werden kann.
- ✓ Die Lernenden werden wissen, wie sie eine Reihe von Gesundheits-Apps nutzen und davon profitieren können.
- ✓ Die Lernenden werden mehr von der Nutzung lokaler Gesundheitsdienste profitieren.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



7.1.1

Einführung und Präsentation

Ziele

- Das Mig-Health Apps Projekt vorstellen und die Organisation des Schulungskurses erläutern.
- Dem Trainer helfen, die Hauptmerkmale der Lernenden zu verstehen (einschließlich ihrer digitalen Fähigkeiten).





7.1.2

Gesundheits-Apps für die Frauengesundheit

Ziele

- Das Bewusstsein für die Frauengesundheit und ihre Auswirkungen auf die Gemeinschaft als Ganzes erhöhen.
- Die Selbstverwaltung der Gesundheit fördern.
- Den Lernenden helfen, sich mit der Nutzung dieser Gruppe von Gesundheits-Apps vertraut zu machen.



[Design von Freepik](#)



Frauengesundheit und Geschlechtervorurteile

Die Gesundheit von Frauen ist heutzutage von globalem Interesse, da sie in vielen Gesellschaften eine benachteiligte Gruppe repräsentieren, die durch soziokulturell verwurzelte Diskriminierung geprägt ist.

Barrieren, die den Zugang von Frauen zur Gesundheitsversorgung behindern:

Begrenztes Wissen über die Gesundheit von Frauen;

Soziale Stigmatisierung;

Mangel an finanziellen Mitteln;

Traditionelle Überzeugungen.

Obwohl sich die Welt langsam anpasst, um die Gesundheitsprobleme von Frauen anzugehen, bestehen weiterhin Ungleichheiten, insbesondere in Entwicklungsländern und bei migrantischen Frauen.

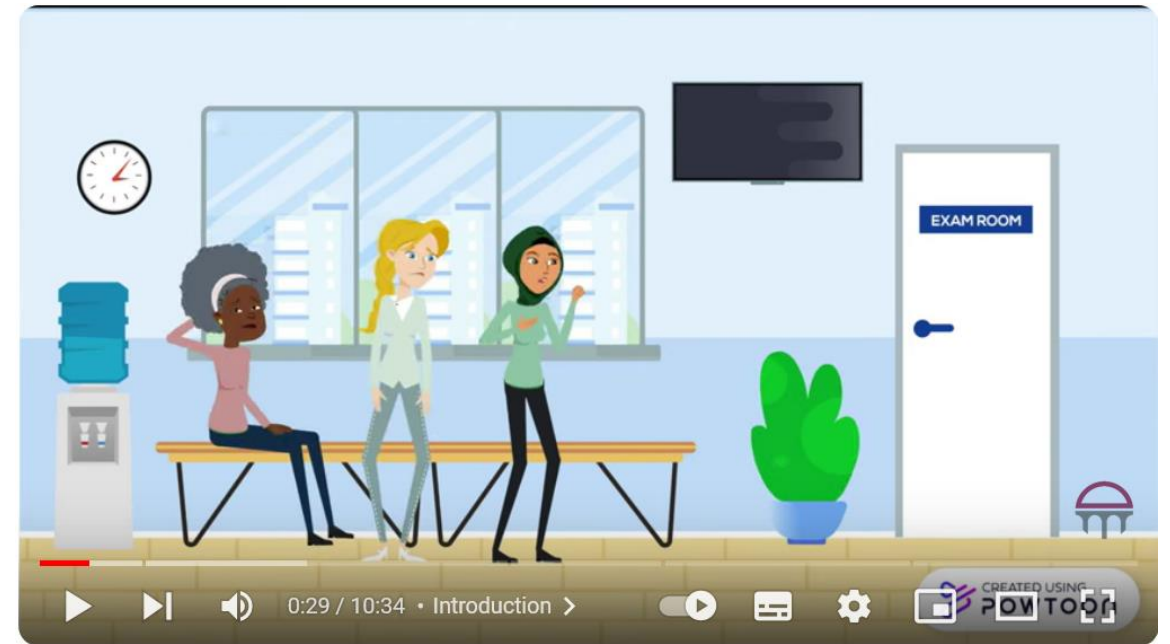


Frauengesundheit und Geschlechtervorurteile

Closing the Gap: Addressing Gender Inequities in Healthcare – VIDEO
(Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5IPshBI06Y>

10:34



Closing the Gap: Addressing Gender Inequities in Healthcare

Frauengesundheit und Geschlechtervorurteile

Fast jede vierte Frau im gebärfähigen Alter hat immer noch keinen Zugang zu modernen Verhütungsmitteln.

Über die Hälfte der Menschen über 15 Jahren, die weltweit mit HIV leben, sind Frauen.

Unsichere Abtreibung bleibt eine der Hauptursachen für den Tod von schwangeren Frauen weltweit.

Die WHO bietet mit ihren Leitlinien zur Selbstfürsorge von 2019 die Möglichkeit, diese Probleme anzugehen.



Selbstfürsorge

Selbstfürsorge konzentriert sich darauf, Menschen auszurüsten und ihnen zu vertrauen, eine zentrale Rolle in ihrer eigenen Gesundheit zu übernehmen. Selbstfürsorge umfasst:

- Selbstverwaltung von Medikamenten, Behandlung, Untersuchung, Injektion und Verabreichung;
- Selbsttests, von der Probenentnahme und dem Screening bis hin zur Diagnose, Sammlung und Überwachung;
- Selbstbewusstsein, einschließlich Selbsthilfe, Selbstbildung, Selbstregulierung, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung

Vereinfachte Tests und Behandlungen, Point-of-Care Geräte und mobile Technologien haben die Selbstfürsorge in den letzten Jahren immer mehr ermöglicht – mit großen potentiellen Vorteilen für Frauen und Mädchen.



Selbstfürsorge bedeutet Bestärkung (Empowerment)

Selbstfürsorge-Maßnahmen können:

- Gesundheitsversorgung über das Krankenhaus oder die Klinik, über den Arzt oder die Krankenschwester hinaus, erweitern;
- Evidenzbasierte und risikoarme Gesundheitsoptionen direkt und diskret in der Gemeinschaft oder in einzelnen Haushalten bereitstellen;
- Durch mehr Zugänglichkeit oder mehr Vertraulichkeit können Selbstfürsorgeansätze eine frühzeitige Diagnose und zeitnahe medizinische Versorgung ermöglichen;
- Durch Fokussierung auf die individuellen Bedürfnisse einer Frau können auch die Qualität der Versorgung, die sie erhält, verbessert werden: eine Versorgung, die angemessen, respektvoll und auf Vertrauen aufgebaut ist.

Selbstfürsorge stärkt Frauen, weil sie ihnen Zugang zu Informationen und Dienstleistungen ermöglicht, die es ihnen erlauben, selbst zu entscheiden, was am besten für sie funktioniert. Frauen gewinnen dadurch Wahlmöglichkeiten und Autonomie.

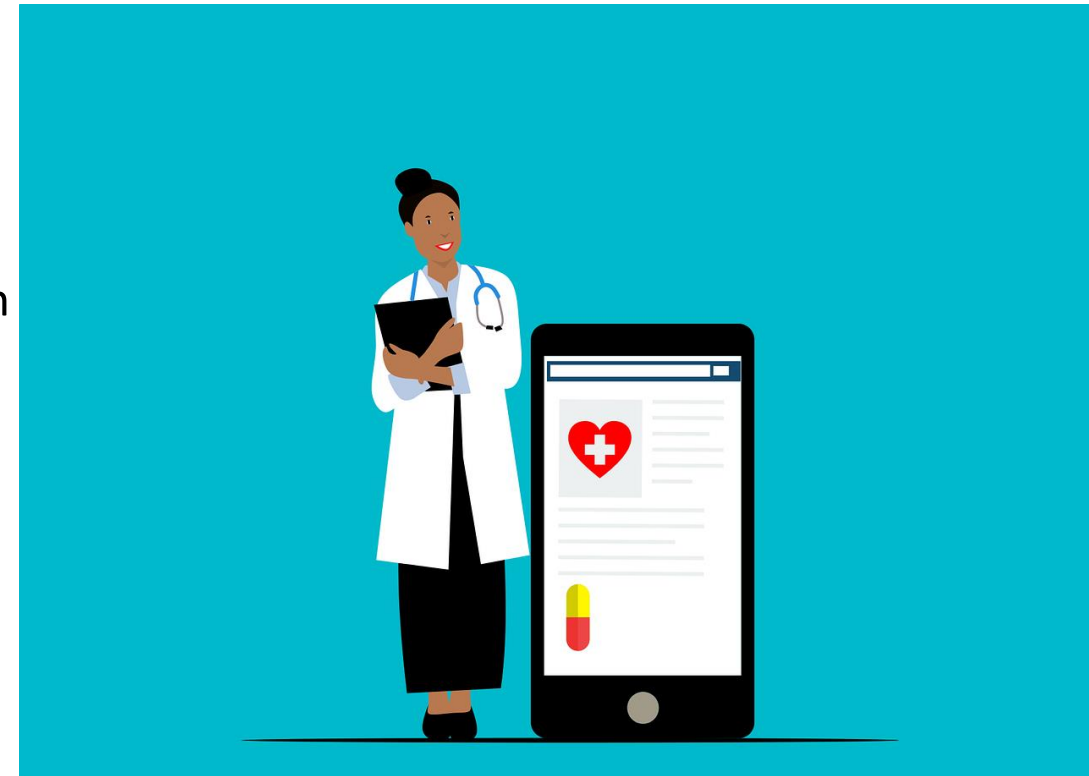
Selbstfürsorge ermöglicht es Frauen auch, anderen in ihrer Gemeinschaft zu helfen und sich um sie zu kümmern, indem sie zuverlässige Informationen „peer-to-peer“ teilen, Pflege als **kommunale Gesundheitshelfer** leisten und sich mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Gesundheitsbedürfnissen austauschen.



Apps zur Frauengesundheit

Obwohl es seit Jahrhunderten Geschlechtssvorurteile und Stigmatisierung im Zusammenhang mit Frauengesundheitsfragen gibt, gibt es auf dem Markt viele Gesundheits-Apps, die sich speziell an Frauen richten. Wir haben sie in 4 Hauptgruppen unterteilt, je nach ihrem Zweck:

- Apps im Zusammenhang mit dem **Menstruationszyklus und Verhütung**;
- Apps im Zusammenhang mit **Schwangerschaft und Wochenbett**;
- Apps, die sich auf **Screening und Prävention** konzentrieren;
- Apps für **Perimenopause und Menopause**.



Apps zur Frauengesundheit

Women's Health and Wellness Apps –
VIDEO (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=DRRQyaTiSz8>

2:09



Women's Health and Wellness Apps

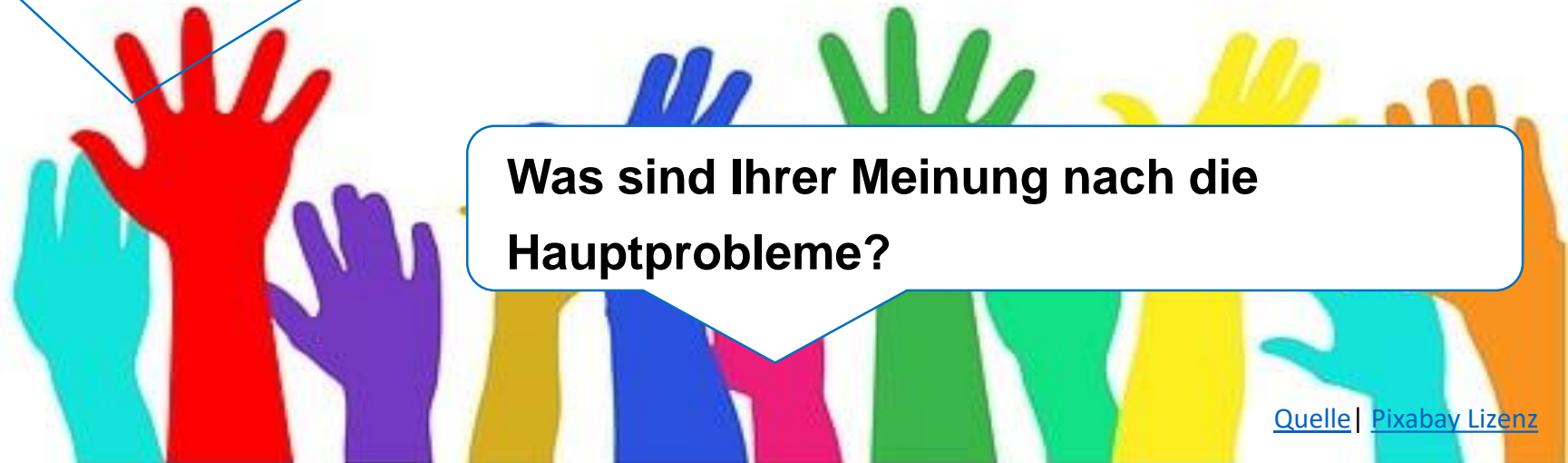


Frauengesundheit und Sie

Welche sind die wichtigsten Gesundheitsprobleme von Frauen für Sie?

Sind Sie mit dem Selbstmanagement dieser Probleme vertraut?

Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptprobleme?





7.1.3

Menstruationszyklus und Verhütung

Ziele

Informationen über:

- Grundkonzepte zum Menstruationszyklus und Verhütungsmethoden.
- Gründe für die Verwendung von Menstruationszyklus-Trackern.
- Menstruationszyklus-Tracker-Apps identifizieren und klassifizieren.



[Design von Freepik](#)



Menstruationszyklus

Die Menstruation ist die Ablösung der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), die mit Blutungen einhergeht. Sie tritt in etwa monatlichen Zyklen während des gesamten reproduktiven Lebens einer Frau auf, außer während der Schwangerschaft. Die Menstruation beginnt in der Pubertät (bei der Menarche) und endet endgültig in der Menopause (definiert als 1 Jahr nach dem letzten Menstruationszyklus).

Der Menstruationszyklus ist eines der wichtigsten Vitalzeichen für die Gesundheit der Frau. Durch die Verfolgung des Zyklus können Tracker-Apps auf mögliche gesundheitliche Probleme hinweisen.

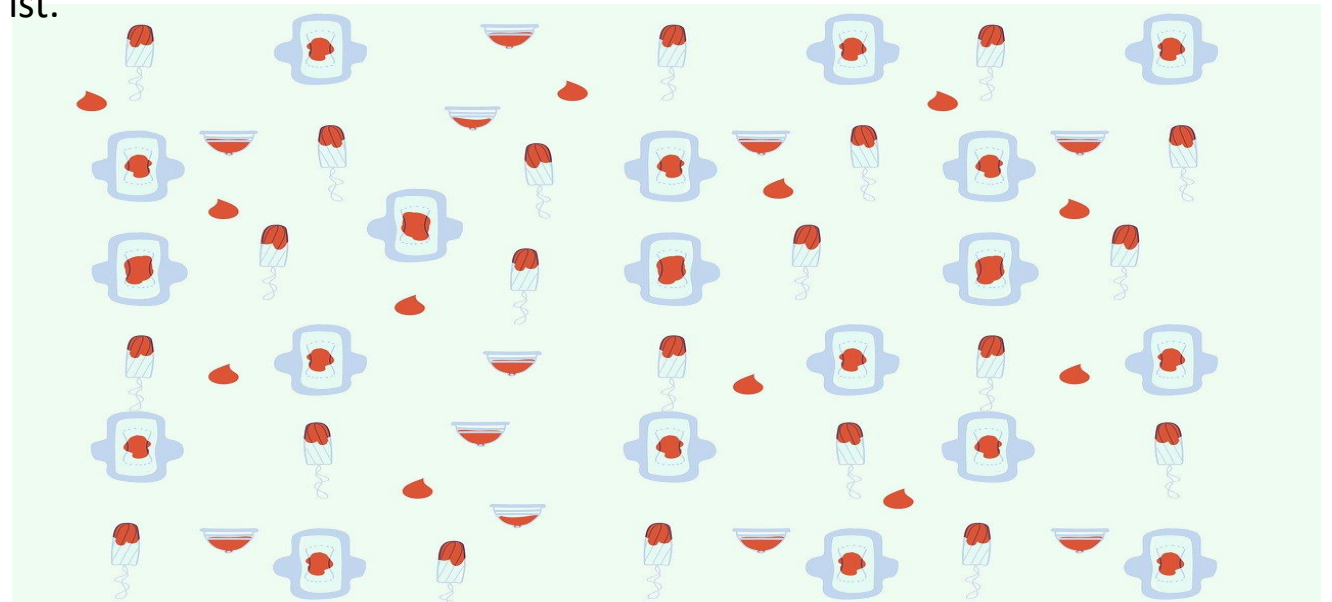


Period Tracking Apps

Per Definition beginnt der Menstruationszyklus mit dem ersten Tag der Blutung, der als Tag 1 gezählt wird. Der Zyklus endet kurz vor der nächsten Monatsblutung. Menstruationszyklen dauern normalerweise zwischen 24 und 38 Tagen. Nur 10 bis 15 % der Frauen haben einen Zyklus, der genau 28 Tage dauert. Bei mindestens 20 % der Frauen sind die Zyklen außerdem unregelmäßig. Das heißt, sie sind länger oder kürzer als der normale Bereich.

Im einfachsten Fall geben Frauen das Anfangs- und Enddatum ihrer Periode in die App ein, die dann auf der Grundlage dieser Informationen das nächste Anfangsdatum errechnet. Anhand dieser Daten kann die App auch den Eisprung abschätzen, also den Zeitpunkt, an dem eine Empfängnis am wahrscheinlichsten ist.

Einige bieten die Aufzeichnung zusätzlicher Daten wie basaler Körpertemperatur, Schlafverhalten, Menstruationsschmerzen und sexuelle Aktivität an, die weitere Anhaltspunkte liefern können - obwohl es Bedenken gibt, wofür diese Daten von den Entwicklern der App sonst noch verwendet werden können.



Menstruations-Tracking-Apps

Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwvp6hw> - This is Your Period in 2 Minutes
(Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=XJ8Zqq84s00> - Your cycle in 3 minutes (Flo App -
Englisch)

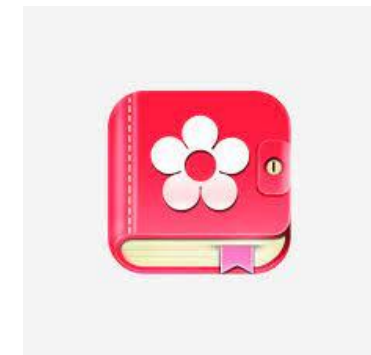
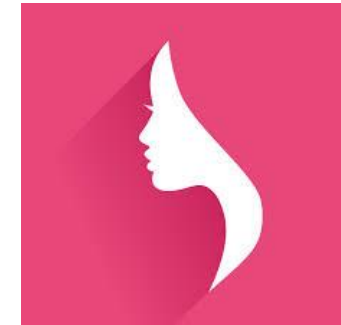
<https://www.youtube.com/watch?v=kLpzLHj-RzE&t=53s> - Ciclo mestruale: le false
credenze (Italienisch)



Gründe für die Verwendung von Menstruations-Tracking-Apps

Menstruations-Tracker werden aus einer Reihe von Gründen verwendet, darunter:

- Mit dem Ziel ein Baby zu bekommen;
- **Mit dem Ziel eine Schwangerschaft zu vermeiden;**
- Verfolgung von Symptomen von Erkrankungen wie PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) oder PMS (Prämenstruelles Syndrom);
- Verfolgung von Veränderungen der Perioden einer Frau während der Perimenopause;
- Planung von Ereignissen wie Urlauben oder Hochzeiten, wenn Blutungen unpraktisch sein könnten.



Verhütung

Die Verwendung von Methoden oder Geräten zur Verhinderung einer ungewollten Schwangerschaft.

Informationen und Dienstleistungen zu Verhütungsmitteln sind für die Gesundheit und die Menschenrechte aller Menschen von grundlegender Bedeutung. Die Verhütung ungewollter Schwangerschaften trägt dazu bei, die Gesundheit von Frauen und Müttern und die Zahl der schwangerschaftsbedingten Todesfälle zu senken.

Durch die Verringerung der Zahl der ungewollten Schwangerschaften verringert sich auch der Bedarf an unsicheren Abtreibungen und die HIV-Übertragung von der Mutter auf das Neugeborene. Dies kann auch der Bildung von Mädchen zugute kommen und Frauen die Möglichkeit geben, stärker an der Gesellschaft teilzuhaben, einschließlich einer bezahlten Beschäftigung.

Empfängnisverhütung ist daher ein Bestandteil der allgemeinen sexuellen und reproduktiven Gesundheit und trägt dazu bei, dass man sein Sexualleben unbeschwert ausleben und mit der Fruchtbarkeit verantwortungsvoll umgehen kann.

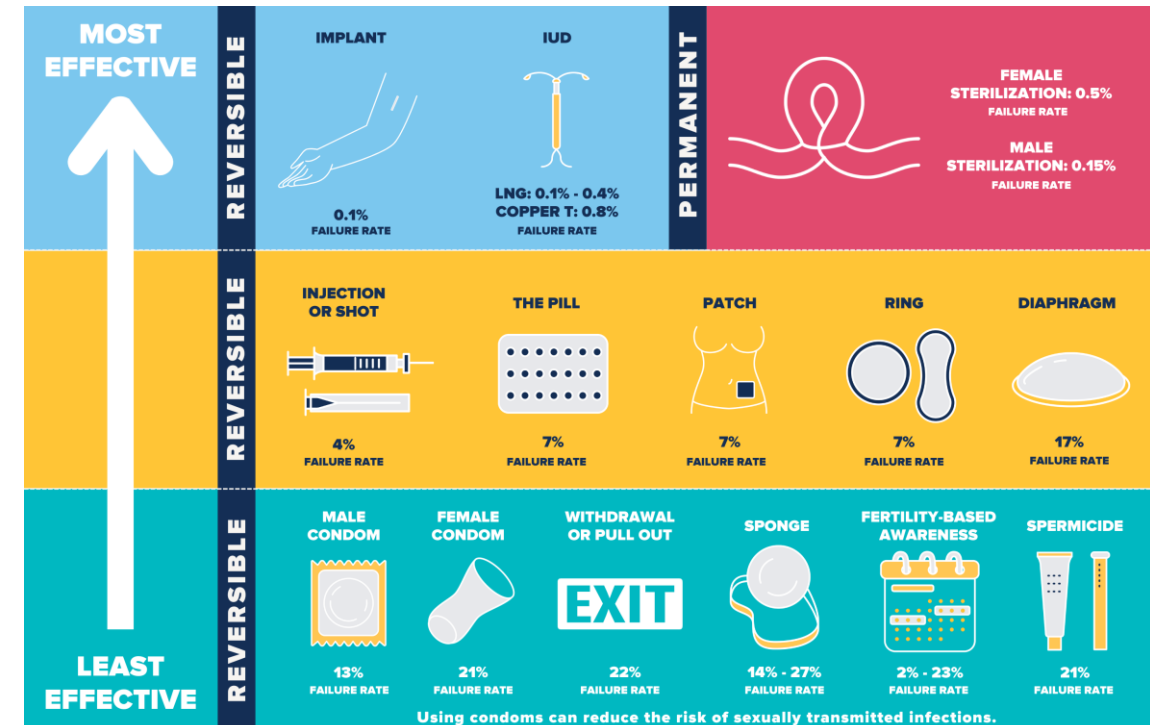


Verhütungsmethoden

Menstruations-Tracking-Apps sind allein keine sicheren Verhütungsmethoden.

Es gibt viele verschiedene Arten von Verhütungsmitteln, mit unterschiedlichen Erfolgsraten je nach korrekter Anwendung. Einige Methoden können rezeptfrei erworben werden, andere erfordern möglicherweise ärztlichen Rat oder sogar chirurgische Eingriffe. Gesundheitsdienstleister spielen eine wichtige Rolle dabei, Menschen dabei zu helfen, eine Methode zu finden und zu verwenden, die sowohl wirksam als auch akzeptabel ist.

- **Hormonelle Empfängnisverhütung:** In der Regel **orale Pillen oder Implantate, Pflaster oder Vaginalringe**. Diese setzen geringe Mengen eines oder mehrerer Hormone frei, die den Eisprung verhindern.
- **„Barriere“-Verhütung oder mechanische Verhütung:** Kondome für Männer, **Kondome** für Frauen, Verhütungsdiaphragma oder -kappe, **Intrauterinpressare („Spirale“)** (IUPs)
- **Notfallverhütung:** Nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder wenn die Verhütung versagt hat, ist es möglich, eine Schwangerschaft mit der Pille oder einer Spirale zu verhindern. Hierfür gibt es ein Fünf-Tage-Fenster.



Menstruations-Tracking-Apps

Name	Kosten	Verfügbar für	Link	Beschreibung
Maya	Kostenlos/Premium	Android, IOS	https://www.maya.li/ve/eng.html	Zyklus- und Gesundheitsverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung, Gemeinschaft für Frauen
WomanLog	Kostenlos/Premium	Android, IOS	https://www.womanlog.com/apps/womanlog	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptomverfolgung, Erinnerungen
Flo	Kostenlos (14 Tage)/Premium (2,75€/6,49€)	Android, IOS	https://flo.health/product-tour/tracking-cycle	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung, Ressourcen und Artikel
Clue	Kostenlos/Premium	Android, IOS	https://helloclue.com/	Zyklusverfolgung, Symptomverfolgung, Erinnerungen, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung
Period Calendar Period Tracker	Kostenlos/Premium	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptom- und Stimmungsverfolgung, Erinnerungen
My Calendar Period Tracker	Kostenlos/Premium	Android, IOS	https://simpleinnovation.us/	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptom- und Stimmungsverfolgung, Erinnerungen, hochgradig anpassbar



Menstruations-Tracking-Apps

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ht9LdXBg3U> – Maya (Spanisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=sDGIXcGjgig> – Flo (Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=If-Da2kzeG0> – Flo (Englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=oR7_qat20vw - Period tracking apps review | Clue, Eve, Period tracker lite (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=6nud8XApWb4> – Clue (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=MDE-16osGx0> - WomanLog Period Tracker and Calendar (Englisch)

<https://www.youtube.com/shorts/RC0t1EikoI4> - Period Calendar Period Tracker (Englisch/Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=boSuzXUTX8M>





7.1.4

Schwangerschaft und Wochenbett

Ziele

Informationen über:

- Grundkonzepte über Schwangerschaft und Wochenbett.
- Mütterliche Gesundheit und Schwangerschaftsfürsorge.
- Wie man Schwangerschafts-Tracker-Apps identifiziert und klassifiziert.



[Design von Freepik](#)



Schwangerschaft

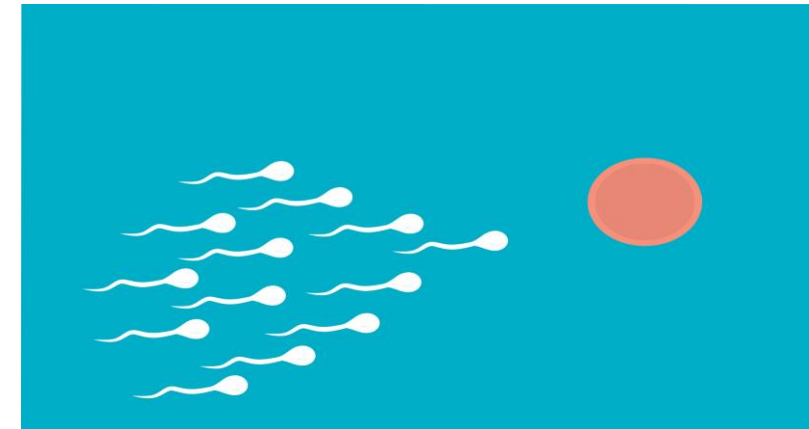
Eine Schwangerschaft entsteht, wenn Spermien in die Vagina eindringen, durch den Gebärmutterhals und die Gebärmutter zum Eileiter wandern und eine Eizelle befruchten. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist höher, wenn die Frau ihren Eisprung hat, wenn die Eizelle bereit ist und sie am fruchtbarsten ist. Frauen unter 40 Jahren, die regelmäßig Sex haben, ohne zu verhüten, haben eine Chance von 8 zu 10, innerhalb eines Jahres schwanger zu werden.

Eine Schwangerschaft dauert in der Regel etwa 40 Wochen (280 Tage) vom ersten Tag der letzten Regelblutung bis zum Geburtstermin.

Eine voll ausgetragene Schwangerschaft dauert zwischen 39 Wochen und 0 Tagen und 40 Wochen und 6 Tagen. Das ist 1 Woche vor Ihrem Geburtstermin bis 1 Woche nach Ihrem Geburtstermin.

Bei einer vorzeitigen Geburt wird das Baby zwischen 37 Wochen, 0 Tagen und 38 Wochen, 6 Tagen geboren, bei einer Spätgeburt zwischen 41 Wochen, 0 Tagen und 41 Wochen, 6 Tagen und bei einer Übertragung nach 42 Wochen, 0 Tagen.

Jede Schwangerschaftswoche ist wichtig für die Gesundheit Ihres Babys. So entwickeln sich beispielsweise das Gehirn und die Lungen Ihres Babys in den letzten Wochen der Schwangerschaft noch weiter. Wenn Ihre Schwangerschaft gesund ist, warten Sie, bis die Wehen von selbst einsetzen.



Schwangerschaft

Videos:

https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA_-ED8 - This is Your Pregnancy in 2 Minutes (Englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=KwP_y5IEHM – This is Your Childbirth in 2 Minutes (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=cfn04QUO4B8> - What to expect in your First Trimester of pregnancy (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=IPj4dJnP85o> - What to expect in your Second Trimester of pregnancy (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=lpDW00nQhUo> - What to expect in your Third Trimester of pregnancy (Englisch)



Mütterliche Gesundheit und Schwangerschaftsfürsorge



Die Gesundheit von Müttern bezieht sich auf die Gesundheit von Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit nach der Geburt.

Jede Phase sollte eine positive Erfahrung sein, damit Frauen und ihre Babys ihr volles Potenzial an Gesundheit und Wohlbefinden ausschöpfen können.

Unter Schwangerenvorsorge versteht man die Betreuung durch medizinisches Fachpersonal während der Schwangerschaft, um sicherzustellen, dass es Mutter und Kind so gut wie möglich geht. Sie wird manchmal auch als Schwangerschaftsbetreuung oder Mutterschaftsbetreuung bezeichnet.

Es ist wichtig, so früh wie möglich einen Arzt oder Geburtshelfer aufzusuchen, um vorgeburtliche (Schwangerschafts-)Betreuung und Informationen zu erhalten, die Sie für eine gesunde Schwangerschaft benötigen (vor der 8. oder 10. Schwangerschaftswoche).

Ein gesunder Lebensstil und eine gute medizinische Versorgung vor, während und nach der Schwangerschaft können das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen senken.



Schwangerschafts-Tracker-Apps

Schwangerschafts-Apps helfen Frauen, sich über die Vorgänge in jeder Schwangerschaftswoche zu informieren und den Überblick zu behalten.

Diese Apps zeigen Ihnen, wie sich Ihr Baby entwickelt und geben Ihnen Statistiken, z. B. wie groß Ihr Baby ist (die Größe einer Walnuss? Einer Avocado?), und sie können Ihnen auch helfen, die Veränderungen Ihres Körpers in der Schwangerschaft zu überwachen. Einige bieten eine solide Sammlung von Gesundheitsinformationen zu schwangerschaftsbezogenen Themen.

Diese Apps gehen technologisch immer weiter, und obwohl sie hilfreiche Ratgeber sein können, können sie ärztliche Hilfe nicht ersetzen.



Schwangerschafts-Tracker-Apps

Name	Kosten	Verfügbar auf	Link	Beschreibung
Amila – Schwangerschafts-Tracker	Kostenlos	Android, IOS	https://amila.io/	Schwangerschafts-tracking, Ressourcen und Artikel, aktuelle Schwangerschaftswoche berechnen, Geburtstermin berechnen, Gewichtszunahme während der Schwangerschaft verfolgen, Tritte des Babys und Kontraktionen verfolgen, Fortschritt des Schwangerschaftsbauches verfolgen, Notizen zu Schwangerschaftssymptomen und Arztterminen machen.
BabyCenter – Schwangerschafts-App und Baby-Tracker	Kostenlos	Android, IOS	https://www.babycenter.com/mobile-apps	Schwangerschafts-tracking, Fruchtbarkeitsvorhersage, 3D-Fetalentwicklungs-Videos, Tipps, Schwangerschafts-Workouts und Ernährungsberatung, Schwangerschaftskalender, Babynamenfinder, Baby-Registrierungscheckliste, Online-Geburtskurs und mehr.
Ovia – Schwangerschafts- und Baby-Tracker	Kostenlos	Android, IOS	https://www.oviahealth.com/join/	Gebärmutter 3D-Illustrationen für jede Schwangerschaftswoche, visuelle Countdown-Anzeige für den Baby-Geburtstermin und wöchentliche Videos und Inhalte zu Schwangerschaftssymptomen, Körperveränderungen und Baby-Tipps, Vergleich der Babygröße, Babynamenfinder, Schwangerschafts-Tracker und Baby-Wachstumskalender und mehr.



Schwangerschafts-Tracker-Apps

Name	Kosten	Verfügbar auf	Link	Beschreibung
Sprout	Kostenlos/ Premium	Android, IOS	https://sprout-apps.com/sprout-pregnancy-iphone-app/	Fälligkeitsrechner, tägliche und wöchentliche Informationen über die Mutter und das sich entwickelnde Baby, Gewichtsanzeige, Wehenzähler, Wehentimer, Checklisten und mehr
Momly	Kostenlos/ Premium	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG	Schwangerschaft Woche für Woche - Tipps und Artikel, Babygrößen Visualisierung, Countdown für den Geburtstermin, Schwangerschaftskalender, Liste der Babynamen, Wehen-Timer, Geburtsplan, Checkliste für die Krankenhaustasche, Einkaufsliste für das Baby und mehr
What to Expect – Schwangerschaft und Baby-Tracker	Kostenlos	Android, IOS	https://www.whattoexpect.com/mobile-app/	Fälligkeitsrechner, Schwangerschafts-tracking, Vergleich der Babygröße, Verfolgung von Symptomen, Schwangerschaftsgewicht, Anzahl der Tritte und Erinnerungen, von Experten geprüfte Artikel über Schwangerschaftssymptome und Gesundheit, Videos und mehr



Schwangerschafts-Tracker-Apps

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=WncQSJDsbTU> – Amila Pregnancy Tracker (Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=IKtxxnHn9vM> – Ovia Pregnancy Tracker (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=8UIMBDHjUjk> – BabyCenter (Punjabi)

<https://www.youtube.com/watch?v=YJoFfezQEbQ> – What to Expect review (Englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=QvC_ZBodr80 - Sprout Pregnancy App Tutorial (Englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=hsEW_j20P5w - Pregnancy App Reviews: Pregnancy+, What to Expect, Baby Bump Pro, The Bump, Sprout, Pink Pad Pro, Baby Center, Ovia Pregnancy (Englisch)





7.1.5 Screening und Prävention

Ziele

Informationen über:

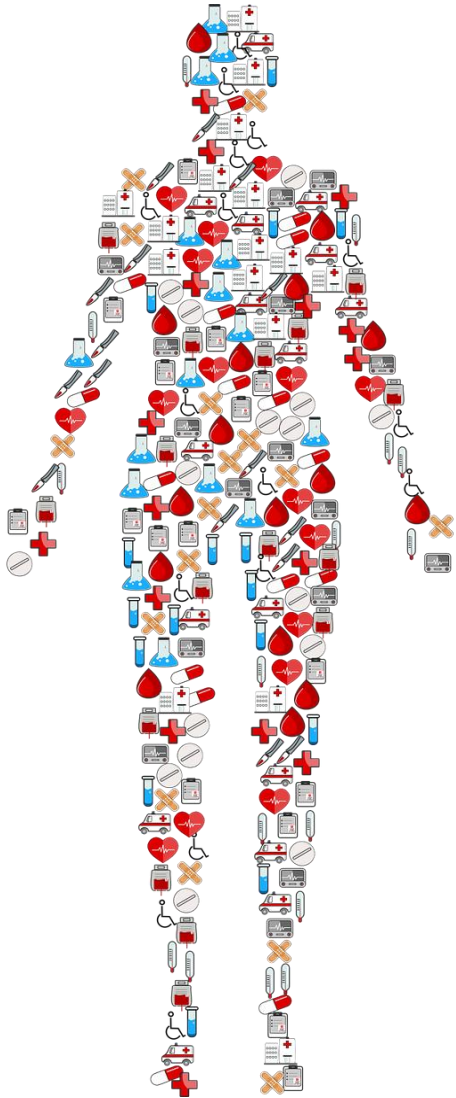
- Die grundlegenden Konzepte über geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit.
- Gynäkologische und Brustkrebserkrankungen.
- Prävention und Screening.
- Beispiele für Gesundheits-Apps in diesem Bereich.



[Design von Freepik](#)



Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit



Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit treten von Geburt an auf und stehen mit der Lebenserwartung und dem gesunden Altern von Männern und Frauen in Verbindung.

Frauen leben länger, aber mit Krankheiten und Behinderungen.

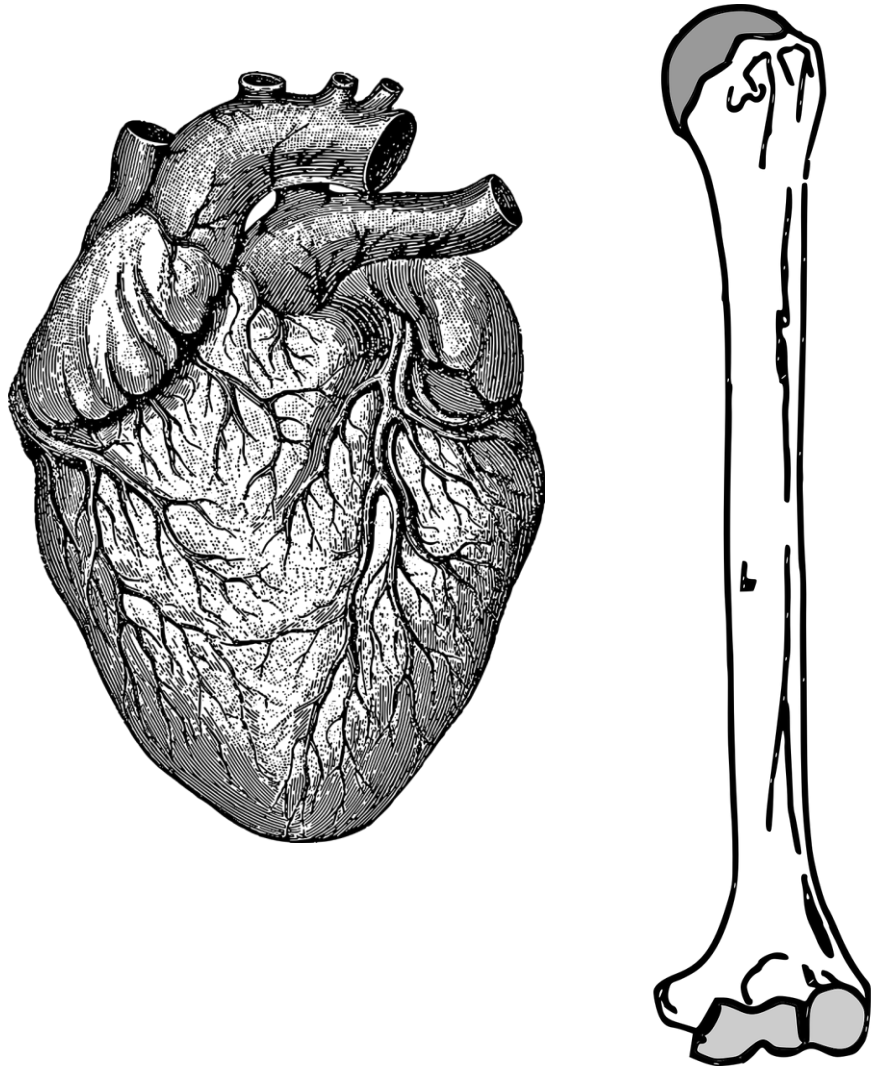
Frauen leben länger mit **neurodegenerativen** und **rheumatischen Erkrankungen**, und sie erleiden häufiger Stürze und Knochenbrüche.

Bei Frauen kommt zu den chronischen Krankheiten und Behinderungen noch ein höheres Risiko für **Depressionen** hinzu, da sie in den letzten Lebensjahren häufiger krank und einsam sind als Männer.

Video: Bedeutung der Frauengesundheit | Was Sie vielleicht nicht über die Gesundheit von Frauen wissen (Englisch/Hindi) - <https://www.youtube.com/watch?v=lr7MOKB2gIM>



Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit



Die Heterogenität der Mechanismen, der Manifestation, der Prognose und des Ansprechens auf die Behandlung von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** ist heute zwischen männlichen und weiblichen Patienten offensichtlich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen die häufigste Todesursache nach der Menopause.

Osteoporose tritt bei Frauen viermal häufiger auf als bei Männern, doch gibt es Hinweise darauf, dass Männer tendenziell mehr osteoporosebedingte Komplikationen haben.

Das **Altern** ist ein bekannter Risikofaktor für die Entwicklung von **Krebserkrankungen**, und die Krebsinzidenz nimmt mit dem Alter deutlich zu. Bei Frauen zwischen 30 und 50 Jahren wird häufiger Krebs diagnostiziert als bei Männern, da Brustkrebs in dieser Altersgruppe bereits relativ häufig vorkommt.



Gynäkologische und Brustkrebserkrankungen

- *Krebs* ist eine Krankheit, bei der die Zellen im Körper außer Kontrolle geraten. Wenn Krebs in den Fortpflanzungsorganen einer Frau entsteht, wird er als *gynäkologischer Krebs* bezeichnet. Die fünf wichtigsten Arten von gynäkologischem Krebs sind: [zervikal](#), [ovarial](#), [uterin](#), [vaginal](#), and [vulvar](#). (Eine sechste Art von gynäkologischem Krebs ist der sehr seltene Eileiterkrebs).
- Von allen **gynäkologischen Krebsarten** hat nur der Gebärmutterhalskrebs [Screening-Tests](#) die diesen Krebs im Frühstadium erkennen können, wenn die Behandlung am wirksamsten ist.
- Bei etwa 1 von 7 Frauen wird im Laufe ihres Lebens **Brustkrebs** diagnostiziert. Die Heilungschancen sind gut, wenn der Krebs in einem frühen Stadium erkannt wird. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Frauen ihre Brüste regelmäßig auf Veränderungen untersuchen und diese immer von ihrem Hausarzt untersuchen lassen. In seltenen Fällen kann auch bei Männern Brustkrebs diagnostiziert werden.



Gynäkologische und Brustkrebserkrankungen

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=sGi8WpCBT5Q> - How to self-exam, get a mammogram: breast cancer awareness video (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=K2rq7m6vlvE> - Comment s'auto-examiner, quand faire une mammographie (Französisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=4ex7XgeQo3A> - Wie mache ich eine Selbstuntersuchung, warum Mammographie? Brustgesundheit (Deutsch)



Prävention

- Die **Ernährung** ist von grundlegender Bedeutung für das Wohlbefinden und die Gesundheit und trägt, wenn sie nach ausgewogenen Kriterien erfolgt, zur Definition einer guten körperlichen Verfassung und zur Vorbeugung zahlreicher Krankheiten und sogar zur Verringerung der Sterblichkeit bei.
- **Körperliche Aktivität**, insbesondere in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung, ist für eine gute Gesundheit unerlässlich: Sie garantiert ein gutes Verhältnis zur Nahrung und eine gesunde Lebensweise. Sportliche Betätigung fördert das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden, ist aber in der Bevölkerung nicht weit verbreitet.
- Das **Gewicht** ist einer der nützlichen Indikatoren zur Untersuchung des Gesundheitszustands und gibt Aufschluss über den allgemeinen Gesundheitszustand, muss jedoch mit anderen Dimensionen des psychischen und physischen Wohlbefindens, wie dem Verhältnis zur Ernährung, verknüpft werden. Dieser Ansatz ist besonders wichtig bei der Behandlung des Gewichts unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten, einem Bereich, der Unterschiede zwischen Gewichtstrends und Essverhalten aufweist.
- Bestimmte **Screening**-Tests können helfen, Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen. Fragen Sie Ihren Gesundheitsdienstleister, welche Tests für Sie geeignet sind.





Screening

- Auch wenn Sie sich gut fühlen, sollten Sie Ihren Arzt regelmäßig für Kontrolluntersuchungen aufsuchen.
- Diese Besuche können Ihnen helfen, Probleme in der Zukunft zu vermeiden. Zum Beispiel ist die einzige Möglichkeit herauszufinden, ob Sie Bluthochdruck haben, diesen regelmäßig überprüfen zu lassen. Auch ein hoher Blutzucker- und Cholesterinspiegel macht sich im Anfangsstadium oft nicht bemerkbar. Ein einfacher Bluttest kann diese Krankheiten aufdecken.
- Es gibt bestimmte Zeiten, zu denen Sie Ihren Arzt aufsuchen oder bestimmte Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen sollten.

Screening Tests	Ages 18–39	Ages 40–49	Ages 50–64	Ages 65 and older
Blood pressure test	Get tested at least every 2 years if you have normal blood pressure (lower than 120/80). Get tested once a year if you have blood pressure between 120/80 and 139/89. Discuss treatment with your doctor or nurse if you have blood pressure 140/90 or higher.			
Bone mineral density test (osteoporosis screening)			Discuss with your doctor or nurse if you are at <u>risk of osteoporosis</u> .	Get this test at least once at age 65 or older. Talk to your doctor or nurse about repeat testing.
Breast cancer screening (mammogram)		Discuss with your doctor or nurse.	Starting at age 50, get screened every 2 years.	Get screened every 2 years through age 74. Age 75 and older, ask your doctor or nurse if you need to be screened.
Cervical cancer screening (Pap test)	Get a Pap test every 3 years if you are 21 or older. If you are 30 or older, you can get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Ask your doctor or nurse if you need to get a Pap test.
Diabetes screening	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.
Cholesterol Test	Starting at age 20, get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.
Colorectal cancer screening (using fecal occult blood testing, sigmoidoscopy, or colonoscopy)			Starting at age 50, get screened for colorectal cancer. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.	Get screened for colorectal cancer through age 75. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.

Quelle



Screening- und Präventions-Apps

Name	Kosten	Verfügbar auf	Link	Beschreibung
Keep a Breast App	Kostenlos	Android, IOS	https://www.keepabreast-europe.com/	Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Selbstuntersuchung mit animierten Gifs, Terminplanungsfunktion basierend auf dem Menstruationszyklus, Ressourcen und Informationen zur Brustgesundheit, direkte Verbindung zur virtuellen Versorgung über Carbon Health, Geschichten von Brustkrebsüberlebenden, Belohnungen für Nutzerinnen, die sich monatlich selbst untersuchen, In-App-Sharing-Funktion
Know Your Lemons Breast Health	Kostenlos	Android, IOS	https://www.knowyourlemons.org/app	Anleitung zur Selbstkontrolle, zyklusabhängige Terminplanung, persönlicher Vorsorgeplan, Ressourcen und Informationen zur Brustgesundheit
Becca – Breast Cancer Support	Kostenlos	Android, IOS	https://breastcancer.org/information-support/support-you/becca	Sammlung von Informationen und Hilfestellungen aus verschiedenen Quellen, darunter Fachärzte, Online-Publikationen und die Brustkrebs-Community: Nebenwirkungen von Medikamenten, Geschichten von Operationen, Tipps für Beziehungen, Umgang mit Wechseljahrsbeschwerden. Blogs, vorgeschlagene Podcasts, Rezepte, Make-up-Tutorials, Übungsprogramme und Artikel von qualifizierten Ernährungsberatern, Krankenschwestern und medizinischen Fachkräften
Owise Breast Cancer Support	Kostenlos	Android, IOS	https://app.owise.net/signup	Personalisierte medizinische Informationen, Tracking-Tools (Behandlungserfahrungen, Nebenwirkungen, allgemeine Lebensqualität), Erinnerungshilfen und mehr
Mon dépistage: Cancer	Kostenlos	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Bewertung des Krebsrisikos, Orientierung beim Screening



Screening- und Präventions-Apps

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=G5VpEyvu8CY> – Keep a Breast (Englissh)

<https://www.youtube.com/watch?v=evlO9CNfybQ> – Keep a Brest (Spanissh)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKhIvufyji0> - Know Your Lemons[®] in 60 seconds (Englisch)





7.1.6

Menopause

Ziele

Informationen über:

- Grundlegende Konzepte zur Menopause.
- Die Vorteile von Menopause-Apps.
- Beispiele für Gesundheits-Apps in diesem Bereich.



[Design von Freepik](#)



Menopause

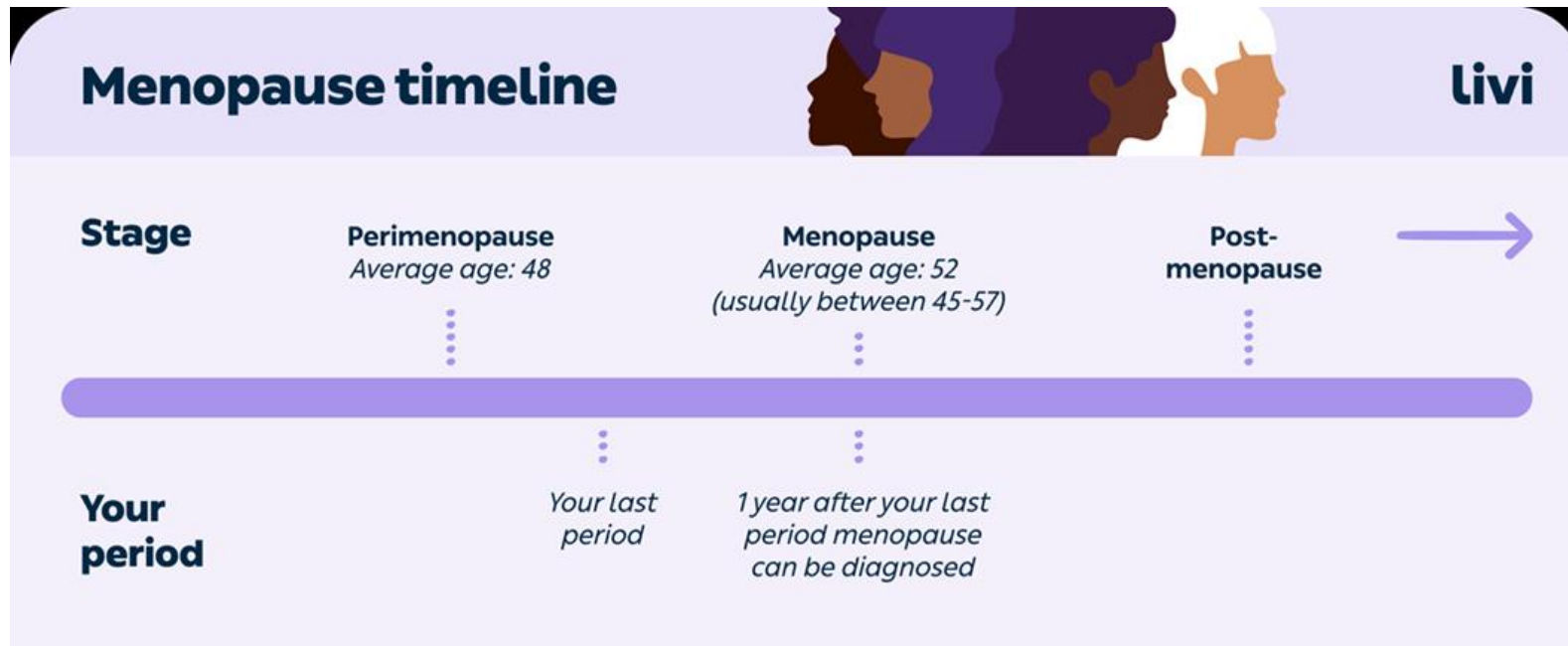
Die Menopause ist der Zeitpunkt, der das Ende der Menstruationszyklen einer Frau markiert. Die Menopause dauert ein Jahr, denn wenn eine Frau 12 Monate hintereinander keine Periode hat, tritt sie in die Postmenopause ein. Die Menopause kann in den 40er oder 50er Jahren eintreten, das Durchschnittsalter liegt in Europa jedoch bei 50 Jahren.

Die Menopause ist ein natürlicher biologischer Prozess. Aber die körperlichen Symptome, wie Hitzewallungen, und die emotionalen Symptome der Wechseljahre können den Schlaf stören, das Energieniveau senken oder die emotionale Gesundheit beeinträchtigen.

Die Menopause ist ein normaler Teil des Lebens einer Frau. Manchmal wird sie auch als „der Wechsel des Lebens“ bezeichnet. Die Menopause tritt nicht auf einmal ein. Da der Körper einer Frau über mehrere Jahre hinweg in die Wechseljahre übergeht, kann es zu Wechseljahrsbeschwerden und unregelmäßigen Perioden kommen.

Die meisten Studien mit Migrantinnen ergaben, dass ihre Erfahrungen mit den Wechseljahren und ihre Selbstpflegestrategien kulturell geprägt sind; dass es unwahrscheinlich ist, dass Migrantinnen eine menopausenbezogene Gesundheitsversorgung in Anspruch nehmen oder mit ihren Gesundheitsdienstleistern ein Gespräch über die Wechseljahre beginnen; und dass die meisten derjenigen, die eine menopausenbezogene Gesundheitsversorgung in Anspruch nehmen, von der erhaltenen Versorgung enttäuscht sind. Studien, die das Wissen über die Wechseljahre untersuchten, ergaben, dass viele Migrantinnen nur über ein begrenztes Wissen über die Wechseljahre und die Gesundheit nach den Wechseljahren verfügen und dass Familie und Freunde die häufigsten Informationsquellen zum Thema Wechseljahre sind.





Postmenopause bedeutet einfach „nach der Menopause“, und Frauen erreichen diesen Punkt, wenn seit ihrer letzten Periode 12 Monate vergangen sind. Die Postmenopause signalisiert das Ende der reproduktiven Jahre einer Frau, und sie wird sich für den Rest ihres Lebens in diesem Stadium befinden. Die Eierstöcke produzieren zwar immer noch geringe Mengen der Hormone Östrogen und Progesteron, aber in der Postmenopause hat die Frau keinen Eisprung mehr (sie gibt keine Eizellen mehr ab), so dass sie nicht schwanger werden kann.

Perimenopause - oder Prämenopause - bedeutet „um die Menopause herum“ und ist die Zeit, in der die ersten Symptome auftreten, die zur Menopause führen. Diese Phase beginnt in der Regel etwa 4-8 Jahre vor der Menopause. Das Alter, in dem die Perimenopause einsetzt, ist unterschiedlich - manche Frauen bemerken sie in ihren 40ern, bei anderen kann sie schon mit Mitte 30 einsetzen. Die Perimenopause tritt ein, wenn die Eierstöcke aufhören zu arbeiten. Sie produzieren weniger und qualitativ schlechtere Eizellen und Follikel (mit Flüssigkeit gefüllte Säcke, die eine Eizelle enthalten). Einige frühe Symptome der Menopause sind z. B. Veränderungen der Periode oder Stimmungsschwankungen.

Die Symptome der Menopause halten noch etwa 2 bis 7 Jahre nach dem letzten Menstruationszyklus an (bei manchen Menschen kann es auch länger dauern), aber nach dieser Zeit werden die Symptome oft milder oder verschwinden ganz.

Symptome der Menopause

Die Symptome der Wechseljahre können plötzlich auftreten und sehr auffällig sein, oder sie können zunächst sehr mild sein. Die Symptome können die meiste Zeit über auftreten, wenn sie einmal begonnen haben, oder sie können nur ab und zu auftreten. Manche Frauen bemerken Veränderungen in vielen Bereichen. Einige Wechseljahrsbeschwerden, wie z. B. Stimmungsschwankungen, ähneln den Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS). Andere können neu sein:

Die Regelblutung kommt vielleicht nicht mehr so regelmäßig wie früher. Sie können auch länger dauern oder kürzer sein. Die Perioden können für einige Monate ausbleiben und dann wieder einsetzen.

- Die Regelblutungen können stärker oder schwächer ausfallen als früher.
- Eine Frau kann Hitzewallungen und Schlafprobleme haben.
- Eine Frau kann Stimmungsschwankungen haben oder reizbar sein.
- Eine Frau kann unter Scheidentrockenheit leiden. Sex kann unangenehm oder schmerzhaft sein.
- Das Interesse am Sex kann nachlassen, und es kann länger dauern, bis eine Frau erregt wird.

Andere mögliche Veränderungen sind nicht so auffällig. So kann es zum Beispiel sein, dass Ihre Knochendichte abnimmt, weil Sie weniger Östrogen haben. Dies kann zu Osteoporose führen, einer Erkrankung, bei der die Knochen schwach werden und leicht brechen. Ein veränderter Östrogenspiegel kann auch den Cholesterinspiegel ansteigen lassen und Ihr Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle erhöhen.



Menopause

Videos:

https://www.youtube.com/watch?v=-Fc2S7_k53k - This is Menopause in 2 Minutes (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=RCXYzfHxaDg> - Anne Henderson Overview Of The Menopause (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=tH0ol0TPvcM> – Asanas for Menopause (Englisch)



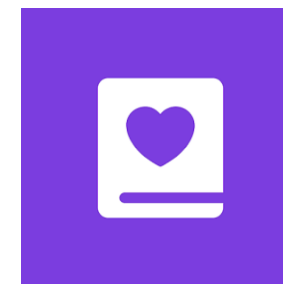
Vorteile von Menopause-Apps

Natürlich verläuft die Menopause bei jeder Frau anders, und die Symptome und der Schweregrad sind von Person zu Person unterschiedlich. Untersuchungen zeigen, dass manche Frauen überhaupt keine Symptome verspüren.

Apps können Frauen mit medizinischem Fachpersonal in Verbindung bringen, über Chatrooms Unterstützung in der Gemeinschaft bieten und es den Nutzerinnen sogar ermöglichen, sich virtuell mit einem Arzt oder einer Krankenschwester zu treffen und Rezepte für eine Hormonersatztherapie zu erhalten.

Eine der besten Funktionen einer Menopause-App ist oft ein Tracker, mit dem die Nutzerinnen ihre Symptome, deren Häufigkeit und Schweregrad notieren können. Wenn Sie Ihrem Arzt genau sagen können, wie oft Sie nachts geschwitzt haben, wann Sie zum ersten Mal Gelenkschmerzen bemerkten oder wie oft Sie schlaflose Nächte hatten, kann Ihr Arzt möglicherweise besser herausfinden, wie er Ihre spezifischen Wechseljahresbeschwerden behandeln kann.

Keine dieser Apps sollte einen Gynäkologen ersetzen, aber es gibt Frauen, die nur einmal im Jahr zum Arzt gehen.



Menopause Apps

Name	Kosten	Verfügbar auf	Link	Beschreibung
Health & Her Menopause App	Kostenlos	Android, IOS	https://healthandher.com/menopause-perimenopause-app/?eur	Persönlicher Trainer für die Wechseljahre, Symptom-Toolkit, tägliche Erinnerungshilfen, Bibliothek mit Experteninhalten, tägliche Symptombeurteilung, gezielte Überwachung der Periode
Balance – Menopause Support	Kostenlos/ Premium	Android, IOS	https://www.balance-menopause.com/	Sammlung von evidenzbasierten Fachartikeln, Verfolgung von Symptomen und Perioden, Health Report®, Community, psychische Gesundheit und Überwachung der Stimmung, Überwachung der Schlafqualität
Femilog	14 Tage Kostenlos	Android, IOS	https://femilog.com/	Überwachung von Symptomen, personalisierte, ausführliche Vorschläge, Quiz zur Menopause und mehr



Menopause Apps

Name	Kosten	Verfügbar auf	Link	Beschreibung
Omena - Ménopause	Kostenlos/ Premium	Android, IOS	https://www.omena.app/	Expertenrat zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden. Die App enthält außerdem über 80 von Ärzten verfasste Artikel, die Frauen helfen, ihren Körper in dieser Zeit des hormonellen Übergangs zu verstehen.
Evia: Menopause Hypnotherapy	7 Tage Kostenlos	Android, IOS	https://www.eviamenopause.com/	5-Wochen-Kernprogramm mit evidenzbasierter Hypnotherapie, entspannende 20-minütige tägliche Sitzungen, unterstützendes Erhaltungsprogramm zur Aufrechterhaltung der Ergebnisse nach fünf Wochen, entspannende Schlafszitation, tägliche informative Lektüre über Wechseljahre und Hitzewallungen, In-App-Chat-Support von echten Menschen
perry: Perimenopause Community	Kostenlos	Android, IOS	https://heyperry.com/	Perry-Community (Gruppen zu spezifischen Themen der Perimenopause und der Menopause, Chat in Gruppengesprächen oder einzeln), forschungsgestützte Kurse und Tutorials, regelmäßige Live-Veranstaltungen mit Menopause-Experten



Menopause Apps

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=fYUk55D69OE> - Femilog®: Menopause+Mental Care (Englisch)

<https://www.youtube.com/shorts/oZbh8sUU6yE> - Menopause app - Health & Her (Englisch)

<https://www.facebook.com/watch/?v=857751258924492> – Balance Menopause App (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkRwMv2r7g> – Omena (Französisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgG9vrqtzRU> – perry (Englisch)





7.1.7

Diskussion und Evaluation

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 zu evaluieren.

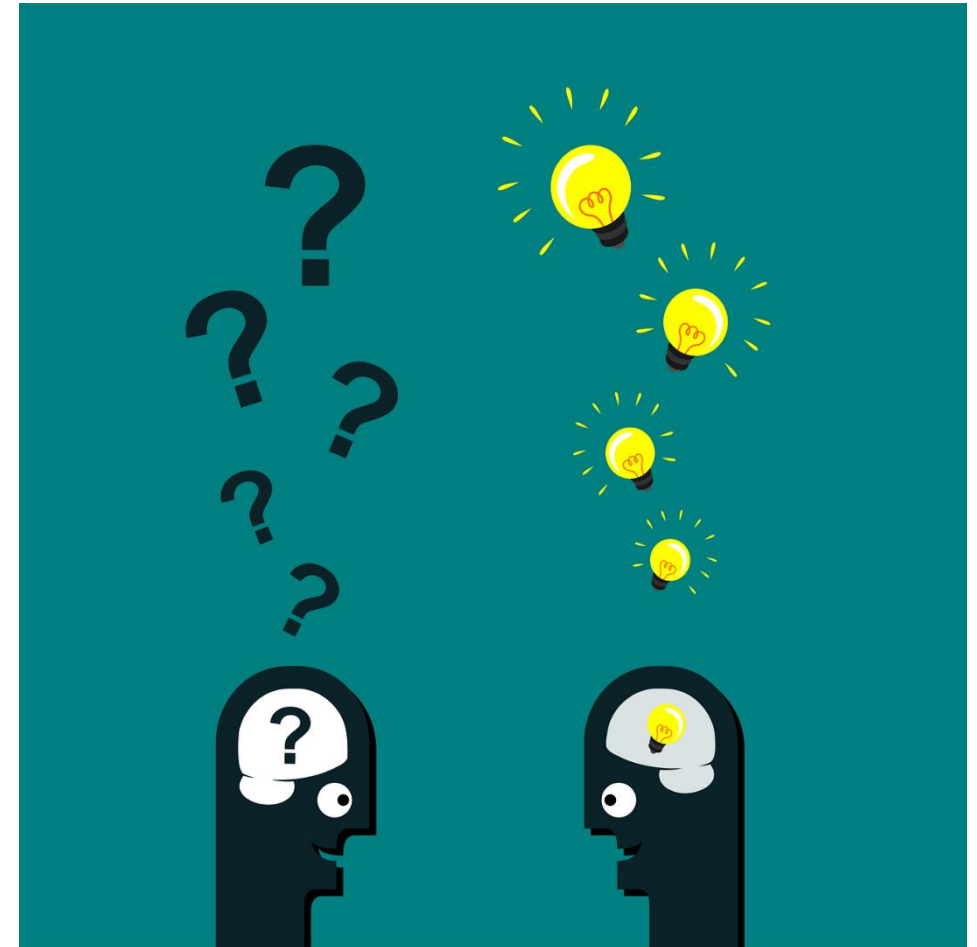


[Design von Freepik](#)



Diskussion

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



Evaluation Fragebogen

Der Inhalt des Moduls war anregend und interessant (Minimum 1, Maximum 5)

1

2

3

4

5

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und leicht nachvollziehbar (Minimum 1, Maximum 5)

1

2

3

4

5

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

1

2

3

4

5

Evaluation Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Fachgebiet erweitert (Minimum 1, Maximum 5)

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

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

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

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

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

Referenzen und weiterführende Literatur (1)

- World Health Organization. Women's health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Gender and health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- World Health Organization. 27 June 2022. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- World Health Organization. Self-care interventions for health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres/Doctors Without Borders. Self-care Tips for Managing Your Own Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://msf.org.au/self-care-tips-managing-your-own-health>
- Medecins Sans Frontieres. 4 March 2021. Practicing self-care: empowering women to manage their own health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- C. McClure. 12 femtech apps helping women take control of their health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.thriveagency.uk/insights/12-femtech-apps-helping-women-take-control-of-their-health/>
- J. E. McLaughlin. September 2022. Menstrual Cycle. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>

Referenzen und weiterführende Literatur (2)

- Women'sHealth. 28 November 2023. Best Period Tracker App: 11 Options To Get To Know Your Cycle, According To Ob-Gyns. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealthmag.com/health/g26787041/best-period-tracking-apps/>
- BBC. 17 January 2021. Are women let down by period trackers?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.bbc.com/news/technology-55146149>
- World Health Organization. Sexual health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- NHS. Contraception. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/contraception/>
- March of Dimes. September 2018. What is full-term?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/what-full-term>
- World Health Organization. Maternal health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1
- NHS. Antenatal Checks and tests. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/antenatal-checks-and-tests/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Urgent Maternal Warning Signs Educational Materials. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/hearher/resources/download-share/warning-signs-poster.html#poster>
- OASH. Prenatal care. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

Referenzen und weiterführende Literatur (3)

- Lindberg S. 13 September 2021. Should You Try a Pregnancy App?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-apps-4685312>
- npr. 6 February 2022. Disinformation is everywhere — including pregnancy apps. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.npr.org/2022/02/06/1078634106/disinformation-is-everywhere-including-pregnancy-apps>
- *Privacy Not Included moz://a. What to Expect Pregnancy Tracker & Baby App. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/what-to-expect-pregnancy-tracker-baby-app/>
- Nusselder W.J., Cambois E.M., Wapperom D., Meslé F., Looman C.W.N, Yokota R.T.C., Van Oyen H., Jagger C., Robine J.M. 5 July 2019. Women's excess unhealthy life years: disentangling the unhealthy life years gap. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6761840/>
- World Heart Federation. Women & CVD. Retrieved 29.11.23 from: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/>
- NHS. Overview Osteoporosis. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Berner L., Floris G., Wildiers H., Hatse S. 19 March 2021. Cancer and Aging: Two Tightly Interconnected Biological Processes. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003441/>

Referenzen und weiterführende Literatur (4)

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>
- World Health Organization. Cervical cancer. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1
- Centers for Disease Control and Prevention. What is Breast Cancer?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
- World Health Organization. 11 March 2024. Breast cancer. Retrieved 27.03.24 from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Foundation for Women's Cancer. Maintaining Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundationforwomenscancer.org/gynecological-cancers/gynecologic-cancer-risk-prevention/maintaining-health/>
- Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do to Reduce My Risk?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/prevention.htm
- U.S. Food and Drug Administration. 5 Healthy Aging Tips for Women. Retrieved 29.11.23 from <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/5-healthy-aging-tips-women>

Referenzen und weiterführende Literatur (5)

- Johns Hopkins Medicine. Women's Preventive Care Timeline: Infographic. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/womens-preventive-care-infographic>
- Teach on Earth. Je prends mon dépistage en main - CHALLENGES. Retrieved 29.11.23 from: <https://teachonearth-webapp.teachonmars.com/training/je-prends-mon-depistage-en-main-bellebien-sept2023>
- Stanzel K.A., Hammarberg K., Fisher J. August 2021. Challenges in menopausal care of immigrant women. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512221000785>
- livi. 23 May 2022. What age will I reach menopause? A doctor's guide. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.livi.co.uk/your-health/what-age-will-i-reach-menopause-a-doctors-guide/>
- NHS inform. Menopause. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/menopause>
- OASH. Menopause basics. Retrieved 29.11.23 from <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Johns Hopkins Medicine. Strategies for Healthy Aging. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/womens-wellness-program/strategies>
- Everyday Health. 14 April 2023. Menopause Apps You Should Know About. Retrieved 29.11.23 from <https://www.everydayhealth.com/menopause/menopause-apps-you-should-know-about/>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Unterrichtseinheit
dieses Moduls abgeschlossen!

