

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 7 - Selbstlerneinheit (7.3)

**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



Selbstlerneinheit: Inhalt

1. Quiz und Selbsteinschätzung

Frauen haben in der medizinischen Wissenschaft schon immer eine wichtige Rolle gespielt.

Richtig

Falsch



Welche der folgenden Faktoren behindern den Zugang von Frauen zur Gesundheitsversorgung?

Zwei Antworten sind korrekt!

A. Soziale Stigmatisierung

B. Häusliche Arbeit

C. Transport

D. Begrenzte Kenntnisse über die Gesundheit von Frauen



Migrantinnen sind in der Gesundheitsversorgung stärker benachteiligt als Einheimische.

Richtig

Falsch



Bei der Selbstfürsorge geht es darum, die Menschen zu befähigen und ihnen zuzutrauen, eine zentrale Rolle für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Richtig

Falsch



Das Konzept der Selbstfürsorge umfasst:

Zwei Antworten sind korrekt!

A. Selbsttests

B. Sport treiben

C. Selbstverwaltung von
Medikamenten

D. Jede Mahlzeit kochen



Wozu kann man Apps zur Überwachung der Periode verwenden?

Nur eine Antwort ist korrekt!

A. Um nicht mehr zum Gynäkologen zu gehen

B. Versuchen, ein Kind zu bekommen oder zu vermeiden

C. Um die Größe Ihres Babys im Auge zu behalten

D. Keiner der oben genannten Punkte



Empfängnisverhütung...

Nur eine Antwort ist korrekt!

A. Ist gefährlich.

B. Schafft Möglichkeiten für eine stärkere Beteiligung von Frauen an der Gesellschaft.

C. Bedeutet, ungeschützten Sex zu haben.

D. Gibt es nur in einer Form.



Apps zur Überwachung der Periode sind sichere Verhütungsmethoden

Richtig

Falsch



Ordnen Sie sie Spalten einander zu.

Ordnen Sie sie Spalten einander zu!

A. Eine Schwangerschaft in voller Länge

A. Gesundheit von Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit nach der Geburt

B. Herausziehen

B. dauert zwischen 39 Wochen, 0 Tagen und 40 Wochen, 6 Tagen

C. Gesundheit von Müttern

C. Kommt bei Frauen viermal häufiger vor als bei Männern

D. Osteoporose

D. Gehört zu den am wenigsten wirksamen Verhütungsmethoden



Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit...

Zwei Antworten sind korrekt!

A. Existieren nicht

B. Existieren von Geburt an

C. stehen in Zusammenhang mit
der Lebenserwartung und dem
gesunden Altern von Männern und
Frauen

D. zeigen, dass Frauen im
Allgemeinen gesünder sind als
Männer



Frauen leben länger als Männer, aber mit Krankheiten und Behinderungen.

Richtig

Falsch



Herz-Kreislauf-Erkrankungen...

Nur eine Antwort ist korrekt!

A. Haben bei Männern und Frauen den gleichen Mechanismus, Manifestation, Prognose und Behandlung.

B. Betreffen keine Frauen.

C. Sind die häufigste Todesursache bei Frauen nach der Menopause.

D. Sind häufiger bei Männern anzutreffen.



**Von allen gynäkologischen Krebsarten gibt es nur für
Gebärmutterhalskrebs wirksame Früherkennungstests.**

Richtig

Falsch



Die Menopause verläuft in mehreren Phasen. Welches ist das Stadium, das zwischen 4 und 8 Jahren dauern kann, durch Veränderungen im Zyklusmuster gekennzeichnet ist und zur letzten Regelblutung führt?

Nur eine Antwort ist korrekt!

A. Perimenopause

B. Menarche

C. Postmenopause

D. Vorzeitige Menopause



Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Frauen ihre Brüste regelmäßig auf Veränderungen untersuchen und diese immer von ihrem Hausarzt untersuchen lassen.

Richtig

Falsch



Ordnen Sie sie Spalten einander zu

Ordnen Sie sie Spalten einander zu!

A. Know Your Lemons

A. App zur Unterstützung der Menopause

B. WomanLog

B. App zur Überwachung der Periode

C. Health & Her

C. App zur Schwangerschaftsüberwachung

D. What to Expect

D. App mit Schwerpunkt auf Screening und Prävention



Die Symptome der Menopause sind bei jeder Frau gleich.

Richtig

Falsch



Eine der besten Funktionen einiger Menopause-Apps ist ein Tracker, mit dem die Nutzer ihre Symptome, deren Häufigkeit und Schweregrad notieren können.

Richtig

Falsch



Apps für die Gesundheit von Frauen können einen Arzt ersetzen.

Richtig

Falsch





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Selbstlerneinheit
dieses Moduls abgeschlossen!

