

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 8 - Erfahrungsbasierte Trainingseinheit
(8.2)**

Säuglingspflege



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.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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
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



Ziele

- ✓ Beherrschung der Nutzung von Apps für Neugeborene



[Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik](#)





Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Die Teilnehmer sind eingeladen, an einer Gesundheitsaufgabe mit einer der in Mig-Health Apps angebotenen Gesundheitsanwendungen teilzunehmen.



1

Alle Teilnehmenden sollte darüber nachdenken, welche Apps für die Pflege ihrer/seines Neugeborenen nützlich sein kann.

Nach der Auswahl sollen die Teilnehmer die Plattform Mig-health Apps durchsuchen, um eine App herunterzuladen und zu nutzen.



2

Sobald die Anwendung heruntergeladen wird, wird der Lernende aufgefordert, sich zu registrieren und alle Nutzungsbedingungen und Datenschutzrichtlinien zu akzeptieren.



3

In der Folge wird die Anwendung asynchron für ein oder zwei Wochen verwendet.

Lernende werden dann auf die Plattform zurückkehren, um ihre Erfahrung durch Kommentare oder Videos zu kommentieren.



Aktionsplanung und Zielsetzung

In der vorherigen Tätigkeit haben die Teilnehmer der Sitzung aus dem Mig-health Apps-Programm eine Anwendung gewählt, die für die Pflege ihres Neugeborenen nützlich sein kann:

"Ist es etwas, an dem Sie arbeiten möchten, um Ihnen zu helfen, Ihr Gesundheitsziel zu erreichen?"



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

Schritt 1: Setzen Sie ein SMART-Ziel

Schritt 2: Aufgaben identifizieren

Schritt 3: Ressourcen zuordnen

Schritt 4: Aufgaben priorisieren

Schritt 5: Termine und Meilensteine festlegen

Schritt 6: Überwachen und überprüfen Sie den
Aktionsplan



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 (Specific, Measurable, Achievable, Relevant and Time-Bound).

Beispiel

Ziel: Ich will die Schlafrouninen meines Kindes überwachen

Plan: Ich lade eine Babyschlafüberwachungs-App herunter, nutze sie für einen Monat, werte ihre Nützlichkeit nach dieser Zeit aus und stelle den Plan gegebenenfalls neu ein.



Aktionsplanung und Zielsetzung

Präsentieren Sie Ihren Gesundheitsplan



Alle Teilnehmenden haben 5 Minuten, um ihren eigenen Aktionsplan zu präsentieren.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungs-basierte
Trainingseinheit dieses Moduls
abgeschlossen!

