

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 9 - Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit (9.2)

Gesundheits-Apps für ältere
Menschen



Partner

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPANIEN
www.uv.es



OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIEN
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLIPSIS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.connexions.gr



RESET
ZYPERN
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPANIEN
coordin-a-oerh.com



AMSED
STRAßBURG, FRANKREICH
www.amsed.fr





Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. Konkretes Beispiel für eine Gesundheits-App für ältere Menschen
2. Aufgabe zur Integration im wirklichen Leben - Nutzung der e-Training Plattform



Ziele

- ✓ Die Merkmale und Eigenschaften einer spezifischen Gesundheits-App für gesundes Altern kennenlernen.
- ✓ Vertieftes Verständnis für den Nutzen von SMART-Zielen und Vertrautheit mit deren Anwendung.
- ✓ Anwendung der in der Unterrichtssitzung erworbenen theoretischen Kenntnisse und Reflexionsfähigkeiten.
- ✓ Sie werden eingeladen, die Integrationsaufgabe auf der e-Training-Plattform zu lösen.



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



9 Gesundheits-Apps für ältere Menschen

Kompetenzen

- ✓ In der Lage sein, eine Gesundheits-App herunterzuladen und zu nutzen, die für den eigenen Schwerpunktbereich Gesundheit relevant ist.
- ✓ Die Fähigkeit, das Wissen über SMART-Ziele anzuwenden.
- ✓ In der Lage sein, Wissen über gesundes Altern und Strategien zur Bewertung potenzieller Vorteile sowie zur Identifizierung von Hindernissen und Erleichterungen für eine kontinuierliche Nutzung anzuwenden.
- ✓ Kontinuierliche Reflexion der Nutzung durch das Führen eines Nutzertagebuchs auf der e-Training-Plattform.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



9.2.1

Konkretes Beispiel für eine Gesundheits-App für ältere Menschen

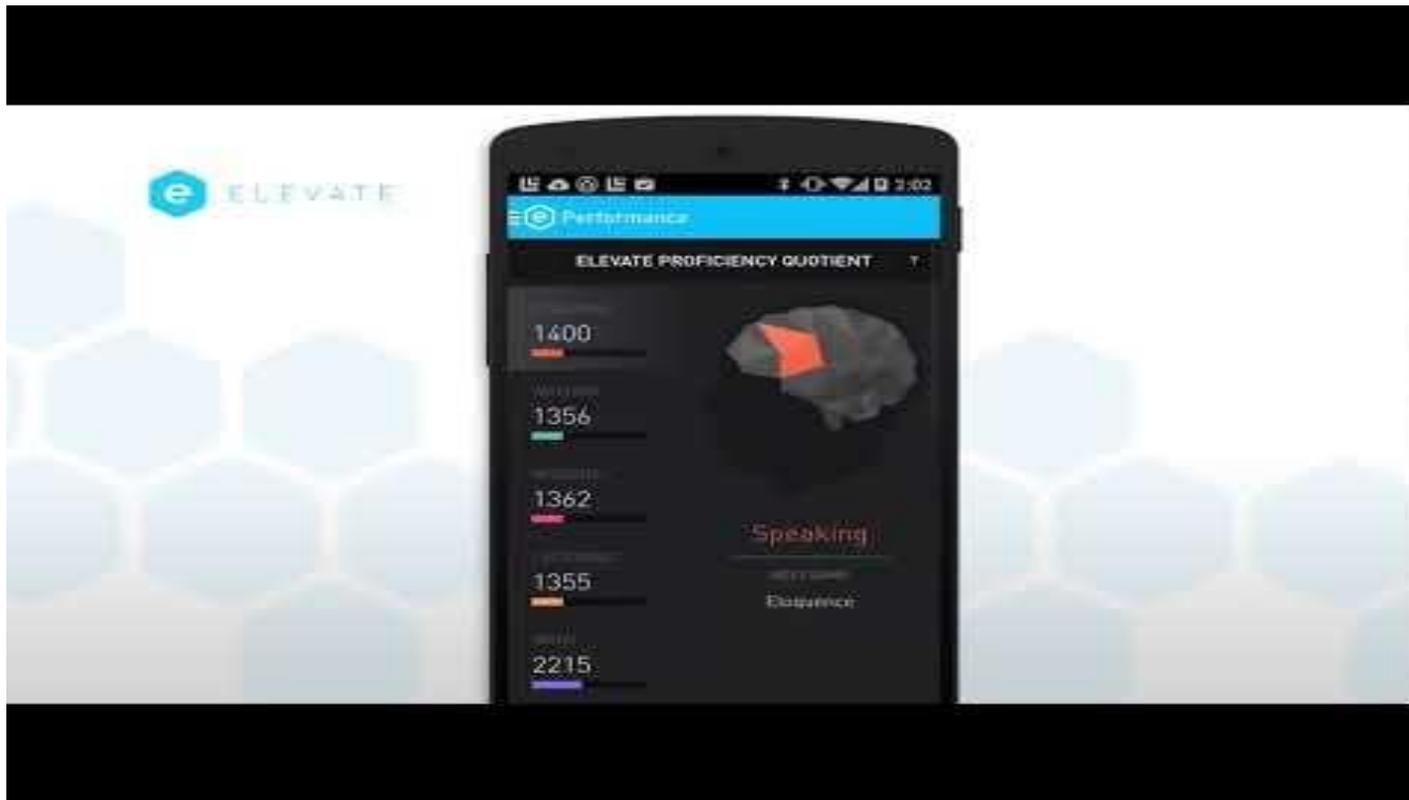
Ziele

- Mit dem Prozess des Herunterladens und der erstmaligen Nutzung einer App vertraut sein
- Die Eigenschaften der App verstehen und wissen, wie man die Funktionen zum ersten Mal nutzt.
- Verstehen, wo man zusätzliche Informationen zu einer bestimmten App finden kann.



[Entworfen von Freepik](#)

Beispiel: "Elevate" als App für gesundes Älterwerden



[Quelle](#)



Informationsblatt

- Name: Elevate – Brain Training Games
- Eigentümer: Elevate, Inc.
- Website: <https://elevateapp.com/>
- Verfügbar im Apple App Store und Google Play Store
- Die App kann auf Smartphones und Tablet-PCs genutzt werden
- App erfordert ein Benutzerkonto
- Sprache der App: Englisch
- Elevate bietet eine kostenlose 7-tägige Testphase an - danach wird ein Jahresabonnement zum Preis von 37,99€ abgeschlossen.
- Sie können Ihre Mitgliedschaft während der ersten 7 Tage kündigen und die 7 Tage Probezeit ohne Kosten genießen



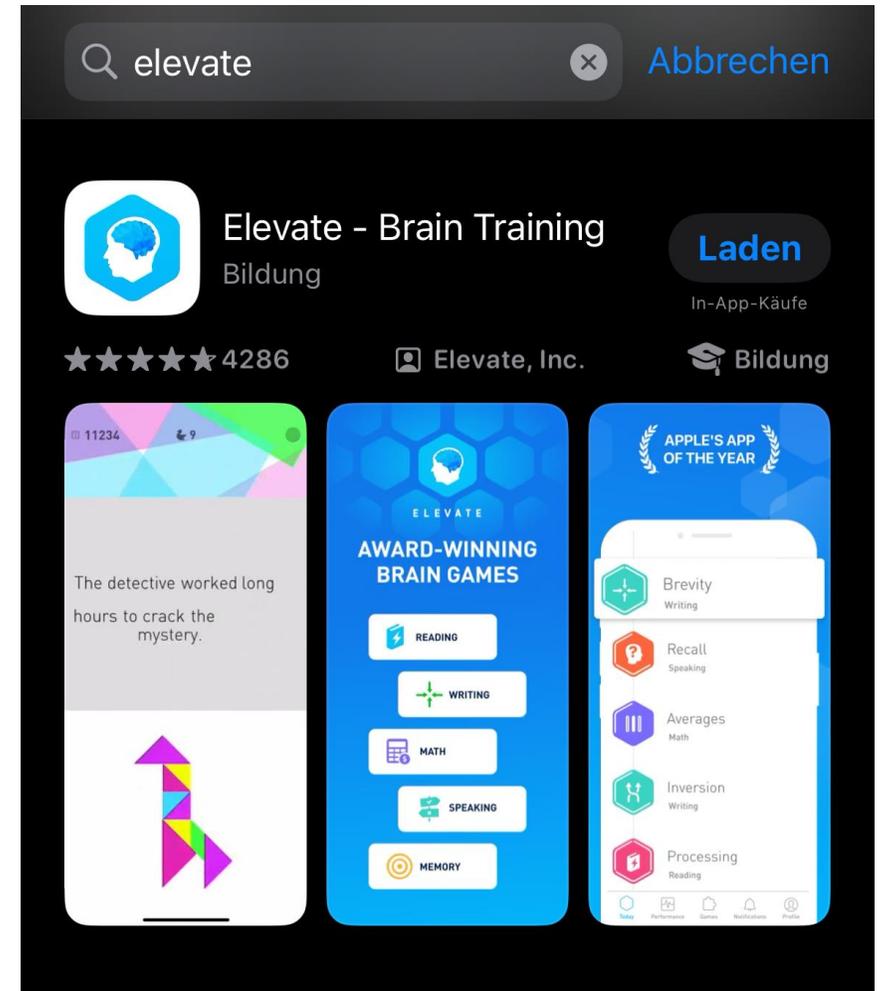
Beschreibung und Funktionen

- "Elevate ist ein Gehirntrainingsprogramm, das die Konzentration, das Gedächtnis, das Sprachvermögen, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die mathematischen Fähigkeiten und vieles mehr verbessern soll. Jede Person erhält ein individuelles Trainingsprogramm, das sich mit der Zeit anpasst, um die Ergebnisse zu maximieren.
- Bietet 40+ Gehirntrainingsspiele
- Zeigt Leistungsverfolgung
- Personalisierte Workouts und Anpassung an Ihr Niveau
- Trainingskalender und Benachrichtigungen, um Sie zu motivieren



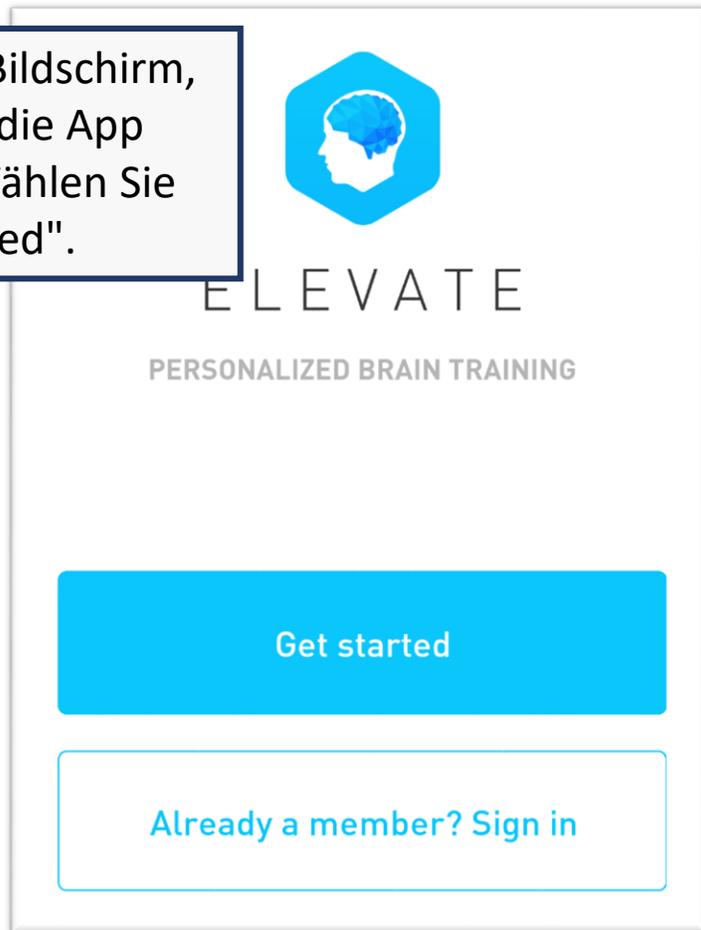
Beginnen Sie: App herunterladen

1. Gehen Sie zu Ihrem App Store und geben Sie den Namen der App ein - "Elevate".
2. Suchen Sie nach dem Elevate-App-Symbol und klicken Sie auf Download (hier: "Laden")
3. Warten Sie, bis die App heruntergeladen ist und öffnen Sie sie auf Ihrem Gerät.

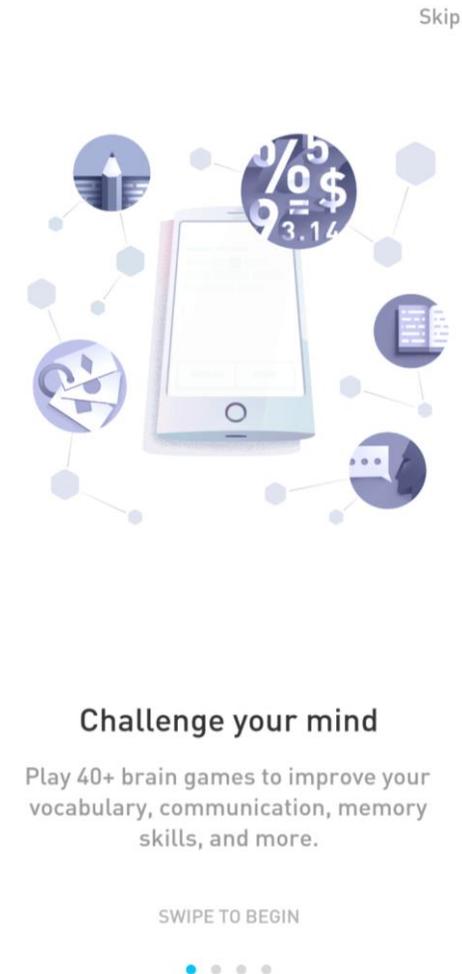


Beginnen Sie: App öffnen und einleitende Informationen lesen

1) Erster Bildschirm, wenn Sie die App öffnen. Wählen Sie „Get started“.



2) Zweiter Bildschirm: Auf den folgenden Bildschirmen wird die App vorgestellt. Hier finden Sie die gleichen Informationen wie in der Beschreibung im App Store. Sie können nach links wischen, um alle Seiten zu lesen, oder diesen Teil überspringen, indem Sie auf das Symbol „Skip“ (Überspringen) oben rechts tippen.



Beginnen Sie: Füllen Sie die einleitenden Fragen aus, um Ihr Erlebnis zu personalisieren

3) Dritter Abschnitt:
Beantworten Sie
Fragen zu Ihren
Zielen.

First, tell us how you'd like to
improve.

Continue

4) Die App fragt nach der Bereitschaft,
verschiedene Bereiche zu verbessern, z. B.
die Gedächtnisleistung.
Klicken Sie auf „No“ (Nein) oder „Yes“ (Ja),
um Ihre Ziele festzulegen.



Enhance your
memory skills

No

Yes

Zusätzliche Informationen für
Schritt 4): Sie können sich
entscheiden, Folgendes zu
verbessern...
Ihren Wortschatz
Ihre Gedanken klarer
artikulieren zu können
Ihre Konzentration beim
Lesen verbessern
Ihre Schreibfähigkeiten zu
verbessern
Präziser und schneller
rechnen



Beginnen Sie: Füllen Sie die einleitenden Fragen aus, um Ihr Erlebnis zu personalisieren

5) Teilen Sie Ihre Motivation.

Skip

What's motivating you to improve?

Fun games

Cognitive health

Better communication

Interview/test prep

Work/school performance

Something else

6) Geben Sie Informationen über Ihren Zustand an.

Do you have ADD/ADHD?
These can affect how you focus and learn.

Yes

I think I do

No

I prefer not to share

Not sure

7) Bereiten Sie sich darauf vor, weitere Informationen, vollständige Einstellungen und Einführungsübungen bereitzustellen.

minute test
r skill level.

Get started



Beginnen Sie: Konfigurieren Sie Einstellungen und Spiele, um Ihr Erlebnis zu personalisieren

8) Wählen Sie die Sprache.

Choose your language preference.

American English

British English

9) Bieten Sie weitere Informationen, vollständige Einstellungen und einführende Übungen an. Siehe Beispiele auf der rechten Seite.

Which word **doesn't** fit?

selfish

inconsiderate

generous

I don't know

4 + = 9

5

6

I don't know

Rate your ability to remember names.

Excellent

Above Average

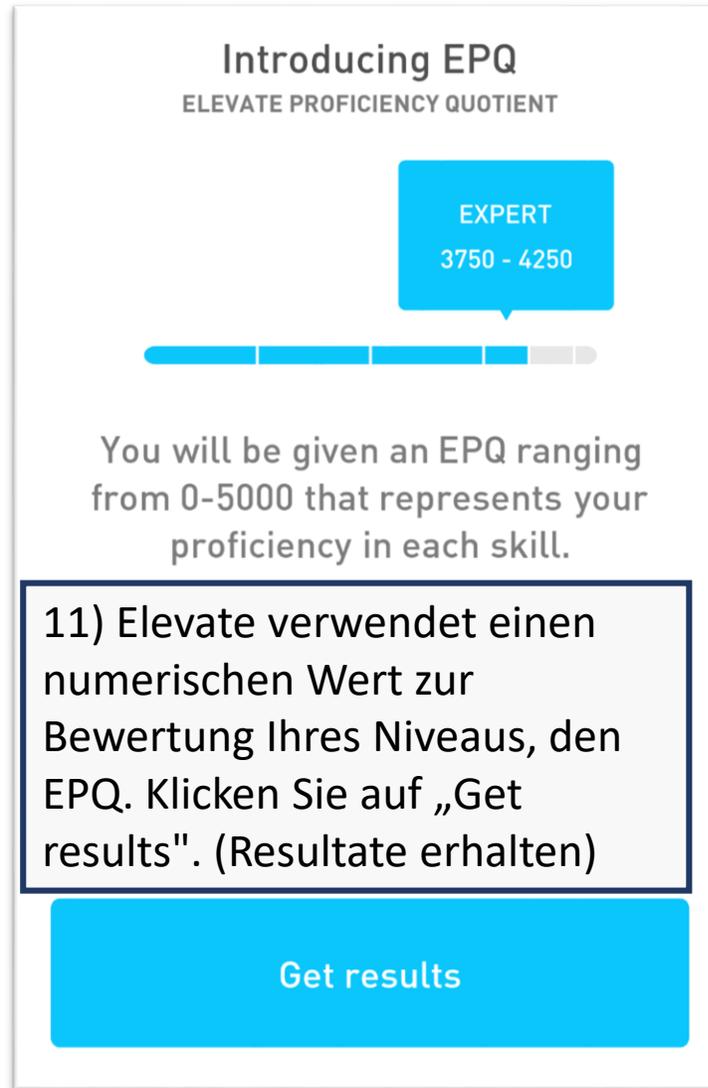
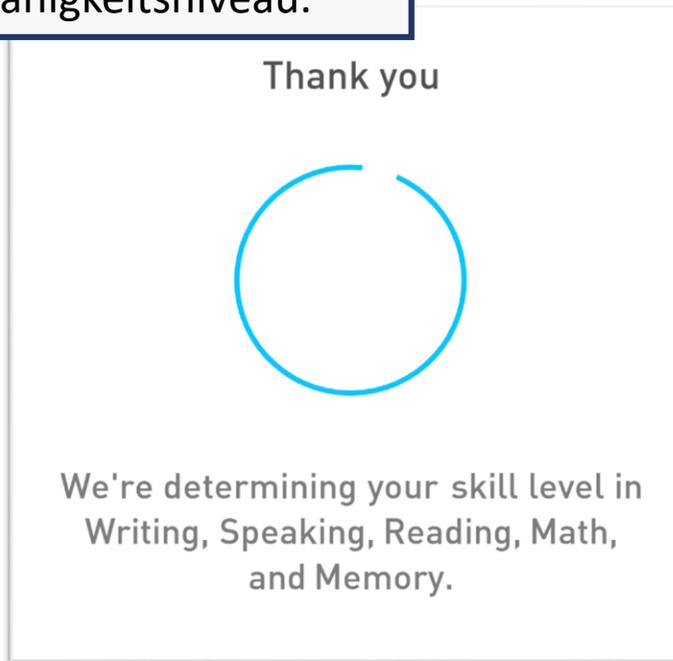
Average

Below Average



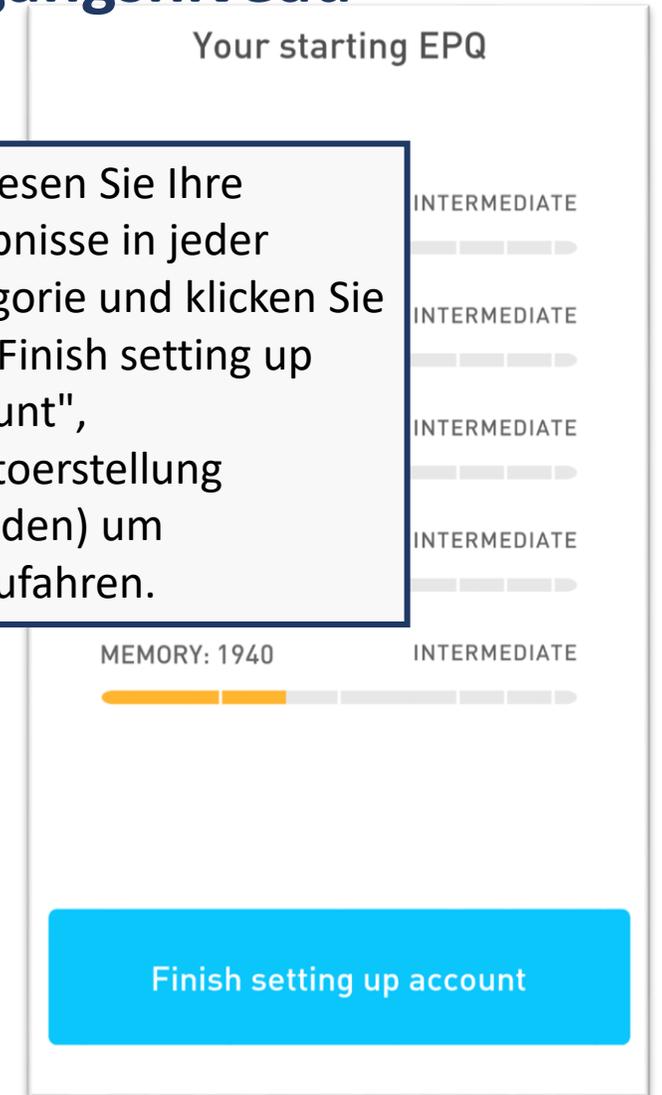
Beginnen Sie: Holen Sie sich Ergebnisse auf Ihrem Ausgangsniveau

10) Sobald der einleitende Teil abgeschlossen ist, bewertet die App Ihr Fähigkeitsniveau.



11) Elevate verwendet einen numerischen Wert zur Bewertung Ihres Niveaus, den EPQ. Klicken Sie auf „Get results“. (Resultate erhalten)

12) Lesen Sie Ihre Ergebnisse in jeder Kategorie und klicken Sie auf „Finish setting up account“, (Kontoerstellung beenden) um fortzufahren.



Beginnen Sie: Ihr Konto einrichten

13) Sie können Ihr Konto auf verschiedene Weise einrichten, z. B. mit Ihrer E-Mail-Adresse.

Geben Sie an: Name, E-Mail-Adresse, Passwort und Ihr Alter.

Klicken Sie auf „Sign up,, (Anmelden), um fortzufahren.

Continue with Email

Test name Name

test@mail.com E-Mail

Password

65 Age

Sign up

Already have an account? Sign in

Done

1 2 3
ABC DEF

4 5 6
GHI JKL MNO

7 8 9
PQRS TUV WXYZ

0

14) Warten Sie, bis die App Ihr Konto und Ihr Trainingsprogramm erstellt hat.



15) Lesen Sie die Informationen über die Funktionsweise Ihrer kostenlosen Testversion.

Wenn Sie nach unten scrollen, erhalten Sie Anweisungen, wie Sie Ihre Bestellung stornieren können, bevor Ihnen nach Ablauf der 7 Tage der Testzeitraum in Rechnung gestellt wird.

Klicken Sie auf „Start my free trial now“ (Meine kostenlose Testversion jetzt starten), um fortzufahren.

How your free trial works



Today

Unlock unlimited access to Elevate's 40+ games.



Day 5

Get a reminder when your trial will end.



Day 7

You'll be charged on February 22—cancel anytime prior.

Free access for 7 days, then **37,99 € per year** (3,17 €/month)

[View All Plans](#)

How can I cancel?

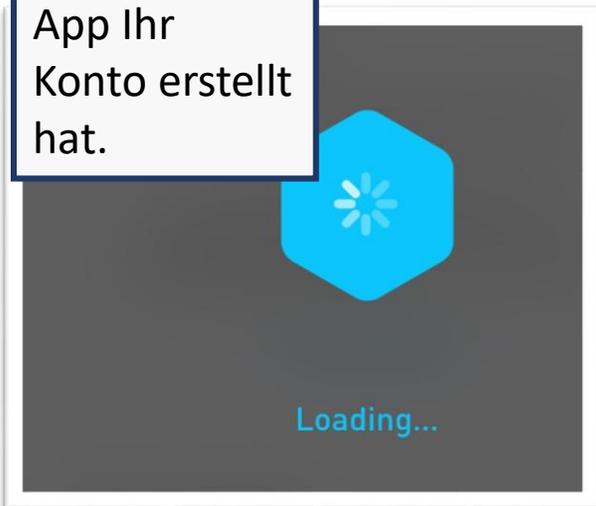
It's easy: Open Elevate, and go to your Profile tab. Tap the settings gear at the top right, then Account

[Start my free trial now](#)

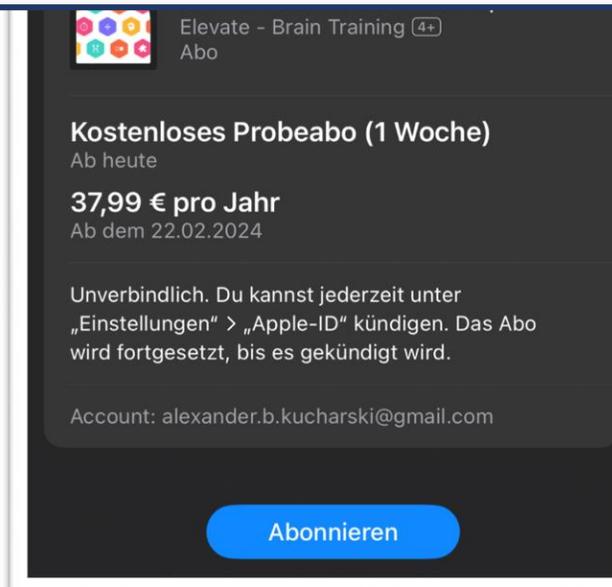
Cancel anytime

Get started: Setting up your account and cancel subscription to avoid costs

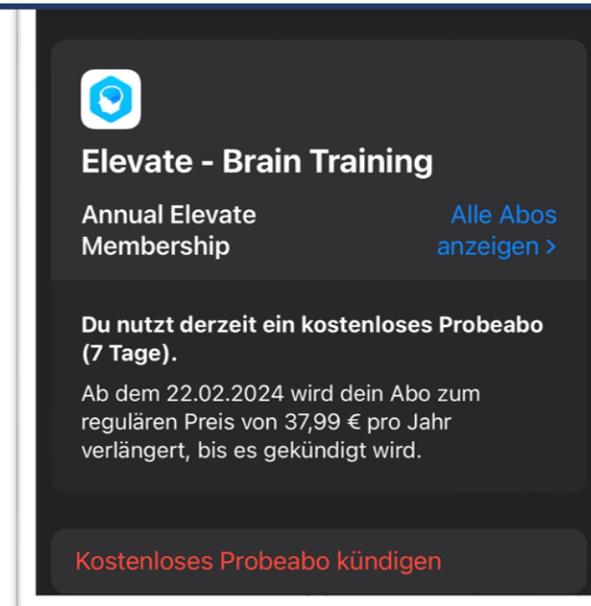
16) Warten Sie, bis die App Ihr Konto erstellt hat.



17) Die App wird Sie auffordern, ein Abonnement abzuschließen. Sie können das Abonnement kündigen und trotzdem die kostenlose 7-Tage-Testversion nutzen. Klicken Sie auf „Subscribe“ (hier: „Abonnieren“), um fortzufahren.



18) Nach der Einrichtung des Kontos können Sie in Ihrer App Store App zu Ihren Abonnements navigieren und das Abonnement kündigen, um Kosten zu vermeiden. Sie können die App weiterhin nutzen und Ihre 7-tägige Testversion genießen.

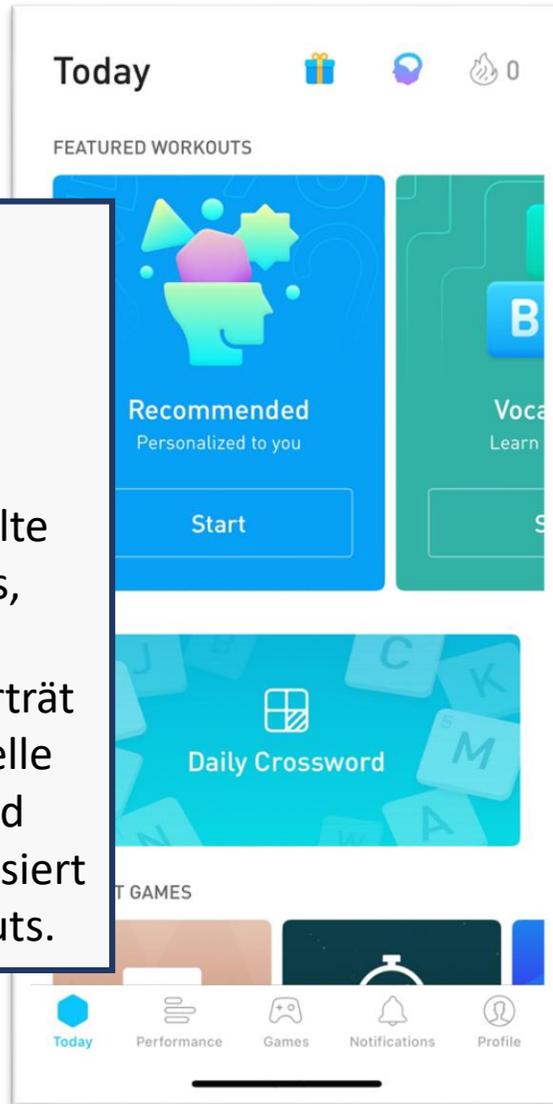


18) Klicken Sie auf „Cancel subscription“ (here: „Kostenloses Probeabo kündigen“).

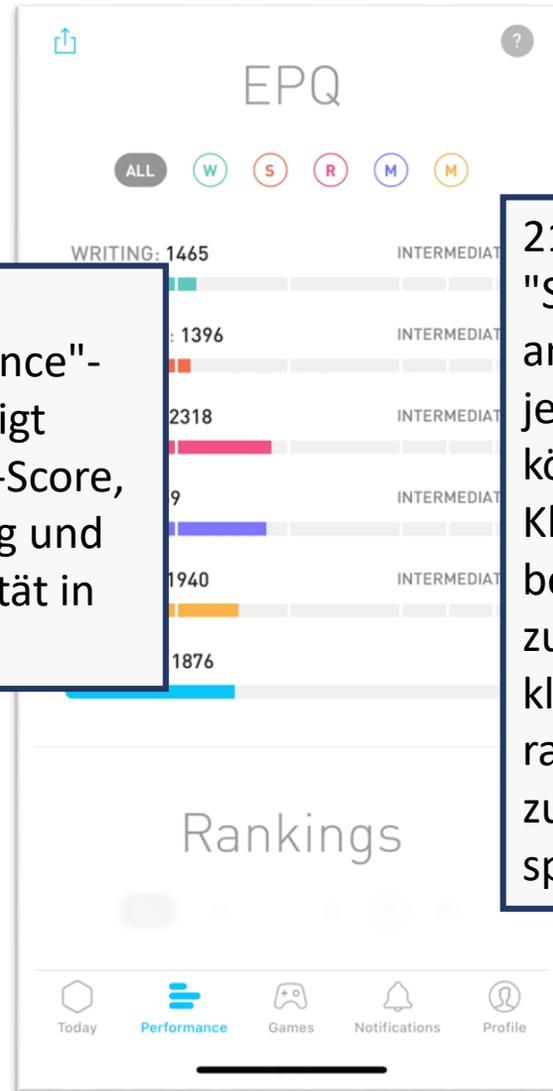


Benutzeroberfläche erkunden

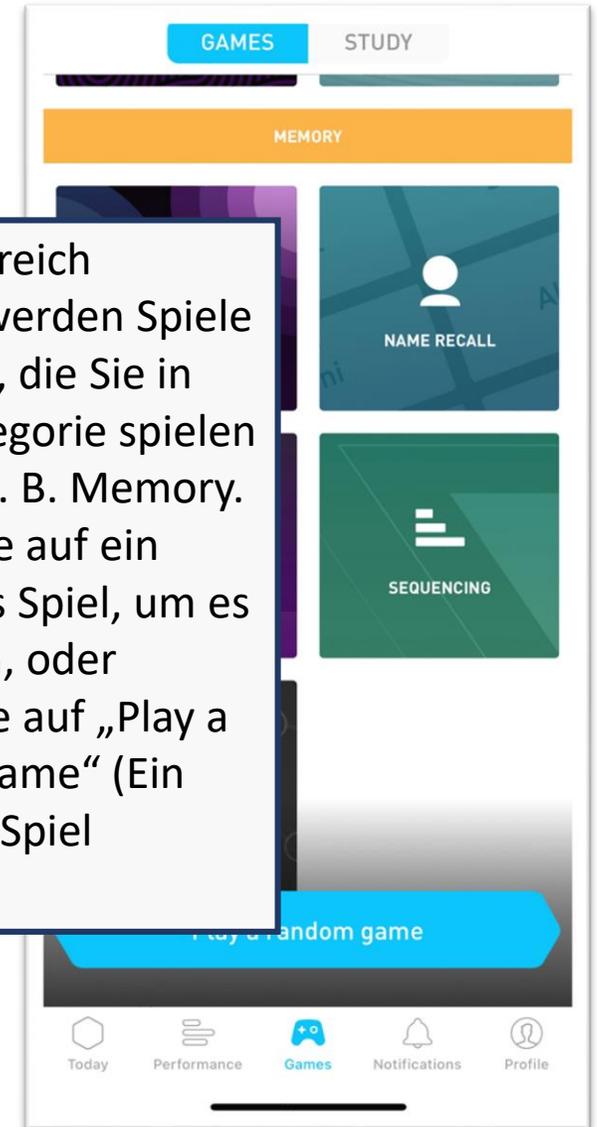
19) Der „Today“ (Heute)-Bereich bietet vorgestellte Workouts, tägliche Kreuzworträtsel, aktuelle Spiele und personalisierte Workouts.



20) Der "Performance"-Bereich zeigt Ihren EPQ-Score, Ihr Ranking und Ihre Aktivität in der App.

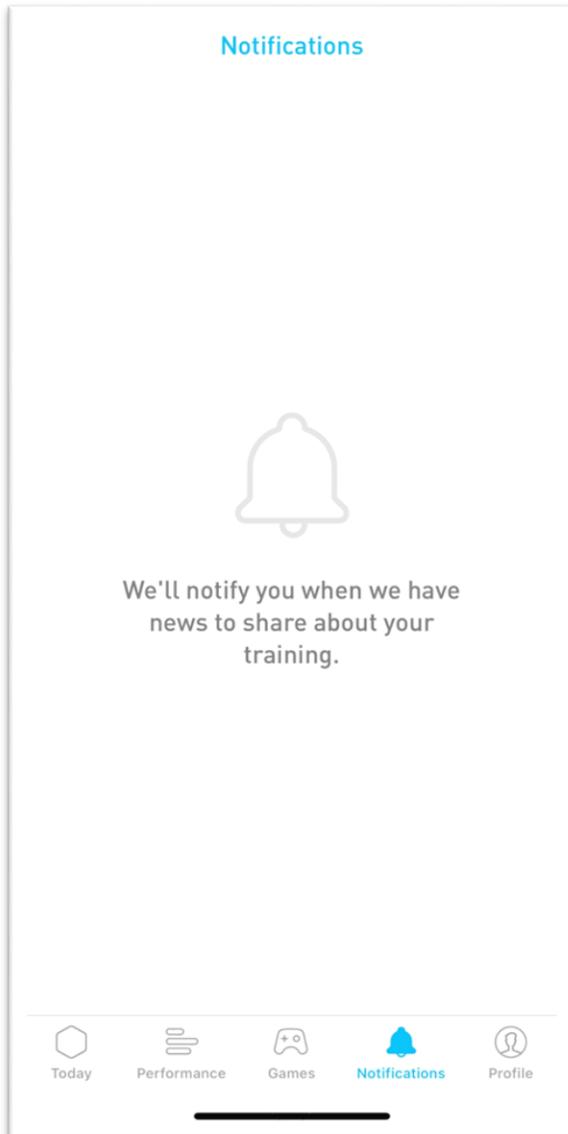


21) Im Bereich "Spiele" werden Spiele angezeigt, die Sie in jeder Kategorie spielen können, z. B. Memory. Klicken Sie auf ein beliebiges Spiel, um es zu starten, oder klicken Sie auf „Play a random game“ (Ein zufälliges Spiel spielen).



Benutzeroberfläche erkunden

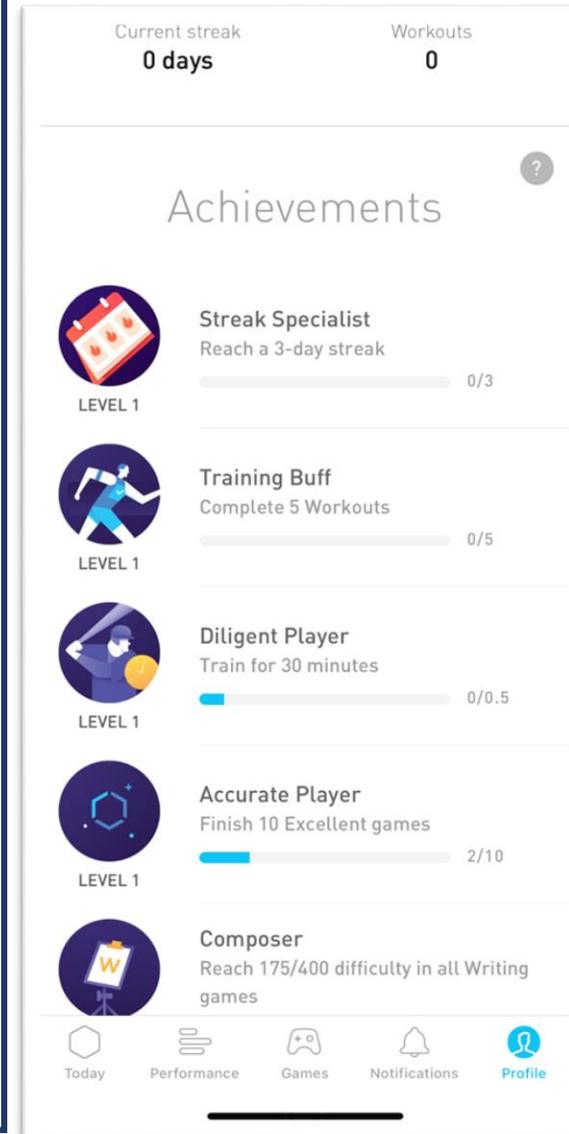
22) Der "Notifications," (Benachrichtigungen)-Bereich zeigt Benachrichtigungen an, die auf deinen Einstellungen basieren, z. B. dass die App dich täglich benachrichtigt, um zu spielen oder dich über Level-Updates zu informieren.



23) Der "Profile," (Profil)-Bereich zeigt Ihre Leistungen, Ihre aktiven Tage und Ihre absolvierten Trainingseinheiten an.

Sie können auch „Settings“ (Einstellungen) aufrufen und den Kontostatus einsehen, App-Einstellungen ändern, das Konto löschen oder sich abmelden.

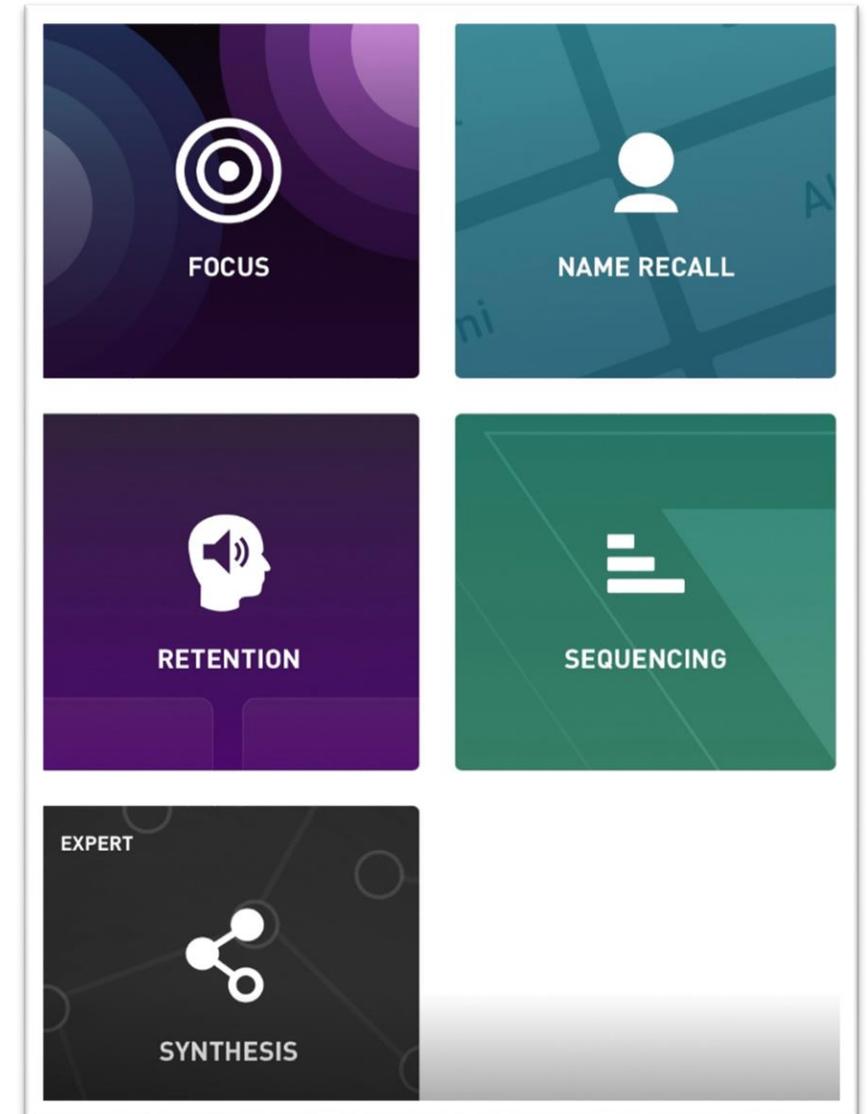
Sie können auch Freunde einladen und Ihre Fortschritte auf sozialen Medien teilen.



Jetzt ist es an der Zeit, Gehirntrainingsspiele zu spielen!

Spielen Sie Gehirntrainingsspiele - Beispiel: Gedächtnisspiele

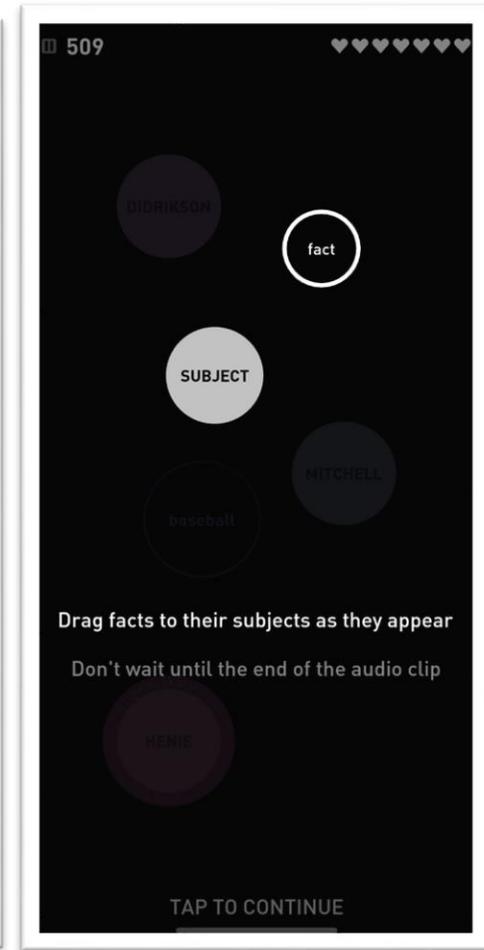
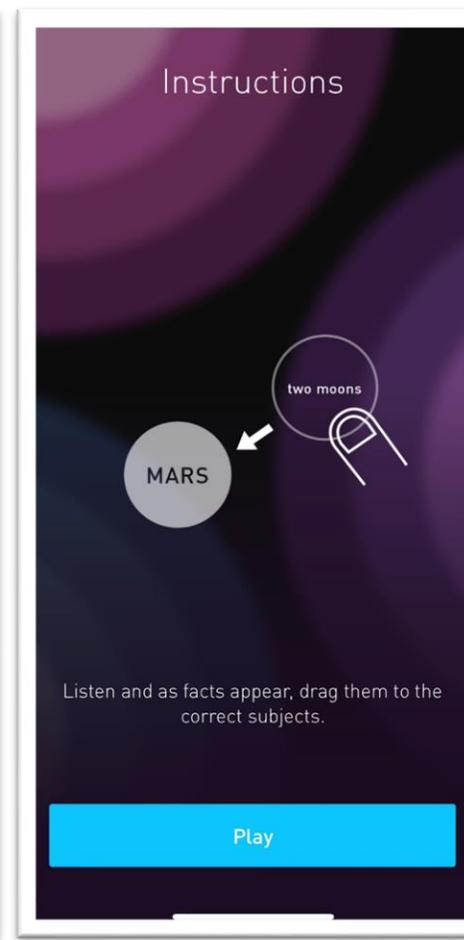
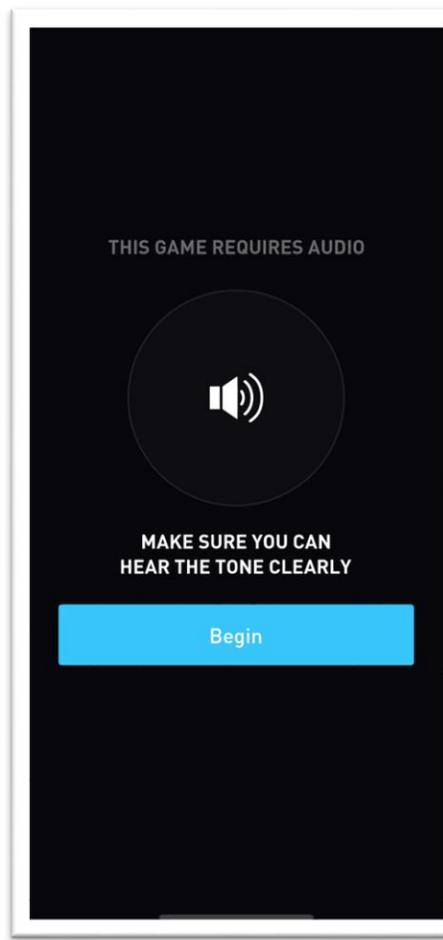
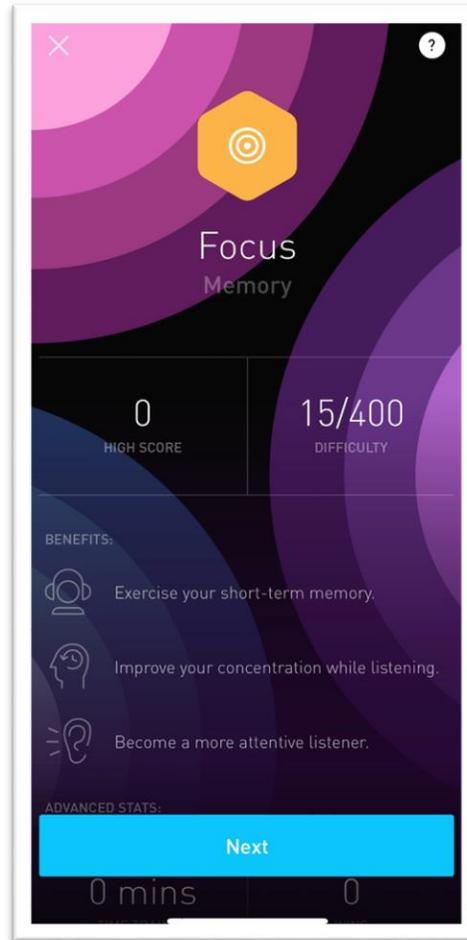
- Elevate bietet eine Vielzahl von Gedächtnisspielen, die verschiedene kognitive Fähigkeiten ansprechen und so das Gedächtnis umfassend trainieren.
- Bei einigen Spielen muss man sich eine Audioaufnahme zu einem Szenario anhören. Der Spieler muss sich konzentrieren und genau zuhören, um sich Informationen zu merken und einfache Aufgaben mit Hilfe des Kurzzeitgedächtnisses zu erledigen (z. B. Objekte streichen, um Informationen zu finden).
- Wenn Spielende falsche Entscheidungen treffen, kann man "Leben" verlieren und schließlich das Spiel nicht bestehen. Spielende können das Spiel nach dem Scheitern oder zu jeder Zeit neu starten. Einige Spiele bieten Erklärungen für richtige Antworten.



Spielen Sie Memory-Spiele - Beispiel: "Fokus"-Spiel

Nach der Auswahl des "Focus"-Spiels werden Informationen über die Vorteile des Spiels und die erreichten Punktzahlen angezeigt.

Vor dem Start des Spiels werden detaillierte Informationen und Anweisungen angezeigt, z. B. die Notwendigkeit des Tons, wie und wann man wischen muss, um Informationen zu finden, während man den Ton hört.

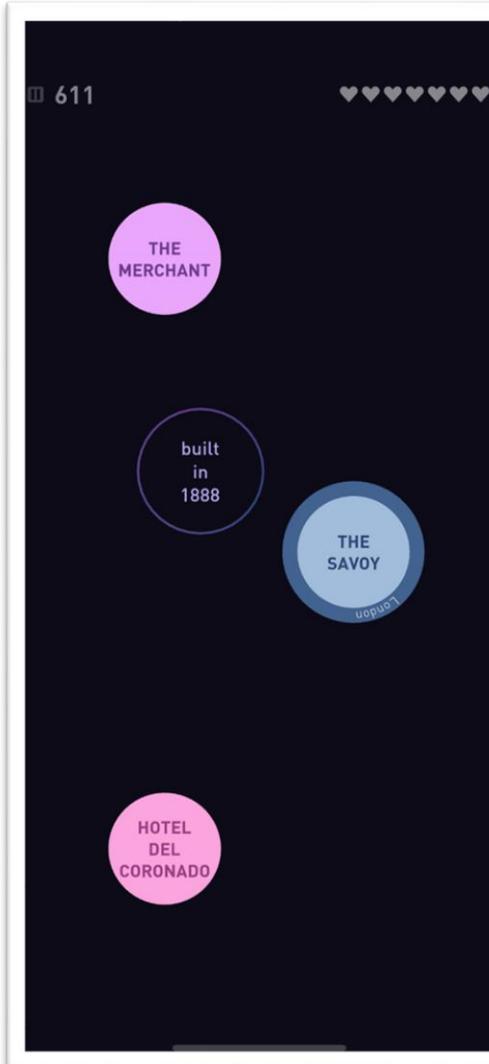


Spielen Sie Memory-Spiele - Beispiel: "Fokus"-Spiel

Das "Fokus"-Spiel spielt eine Audioaufnahme ab, die historische Fakten über drei bekannte Hotels in verschiedenen Teilen der Welt enthält. Zu den Informationen gehören zum Beispiel das Baujahr oder eine berühmte Person, die dort gelebt hat.

Spielende müssen die erscheinenden Fakten zum richtigen Hotelnamen ziehen, sobald sie erscheinen, um das Spiel zu beenden.

Die Fakten können früher oder später auftauchen, so dass es eine Herausforderung ist, zuzuhören, sich zu erinnern und die Informationen richtig zuzuordnen.



Bei richtiger Zuordnung wird die Tatsache durch einen Kreis um den jeweiligen Hotelnamen dargestellt.

Falsches Zuordnen wird nicht durch einen roten Kreis visualisiert. Spielende verlieren ein "Leben" (Herz in der oberen rechten Ecke). Wenn man alle "Leben" verliert, hat man das Spiel verloren und muss von vorne beginnen.

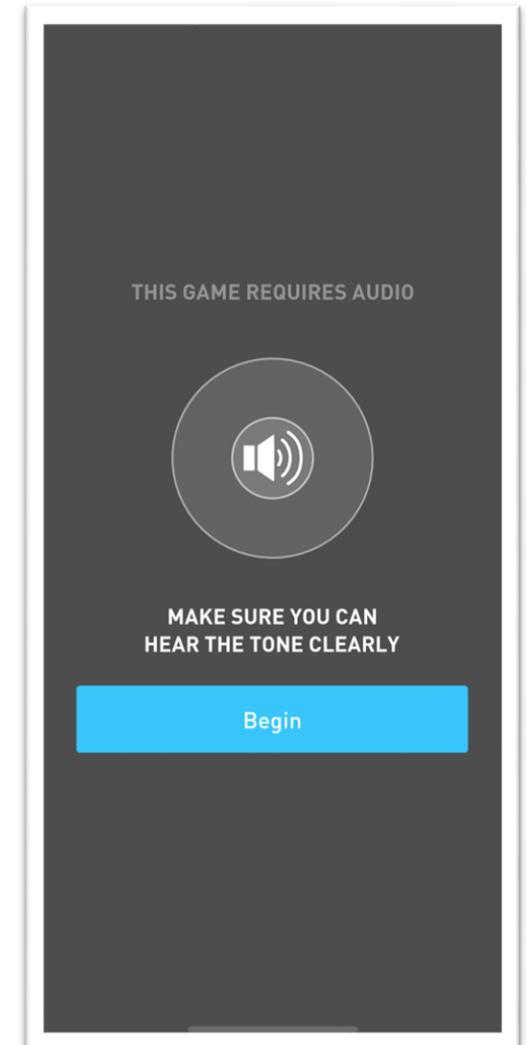
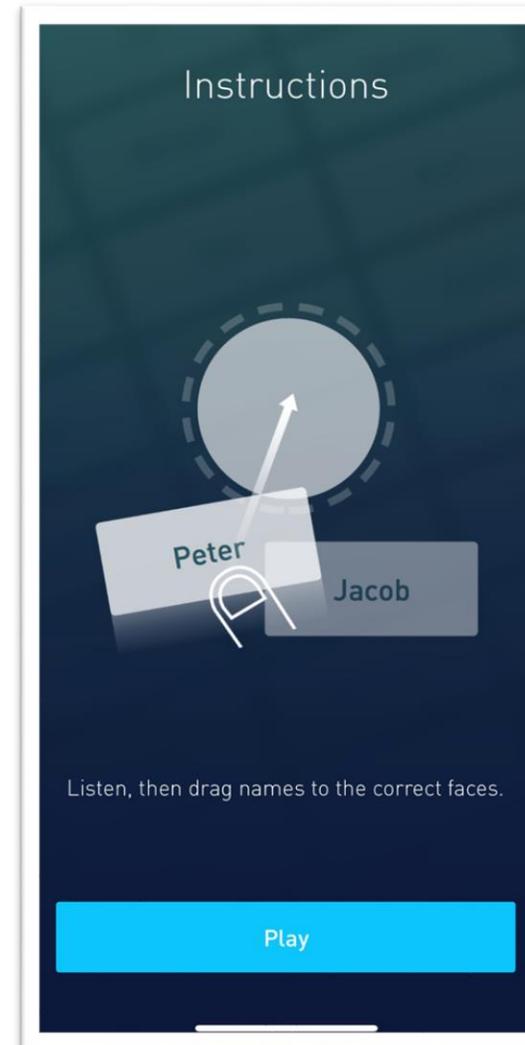
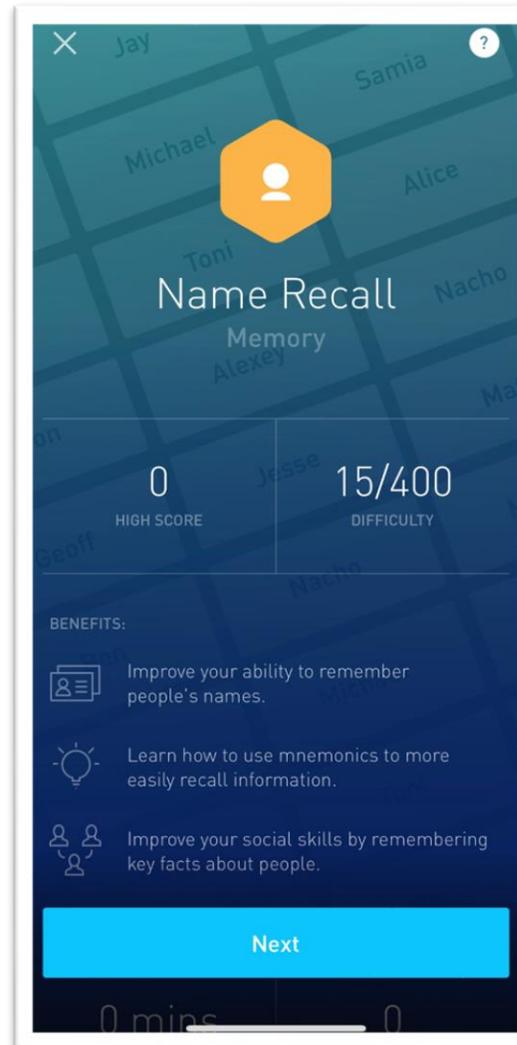
Wenn alle Übereinstimmungen richtig sind, werden alle Kreise grün. Spielende schließen das Spiel ab und sammeln Punkte, die zu ihrem EQP-Score und seinem Gesamtlevel beitragen.



Spielen Sie Gedächtnisspiele - Beispiel: "Name recall"-Spiel

Nach der Auswahl des "Name recall"-Spiels werden Informationen über die Vorteile des Spiels und die erzielten Punkte angezeigt.

Vor dem Start des Spiels werden detaillierte Informationen und Anweisungen angezeigt, z. B. die Notwendigkeit des Tons, wie und wann man wischen muss, um die Informationen zu finden, während man den Ton anhört.

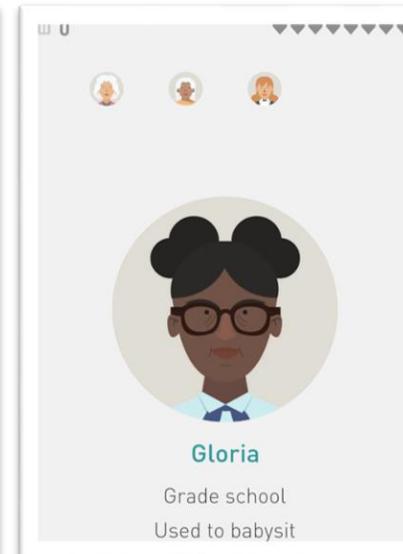
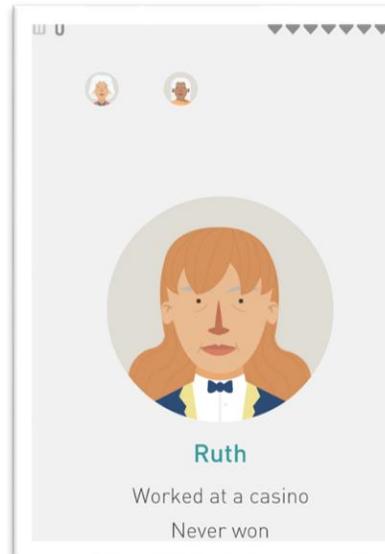
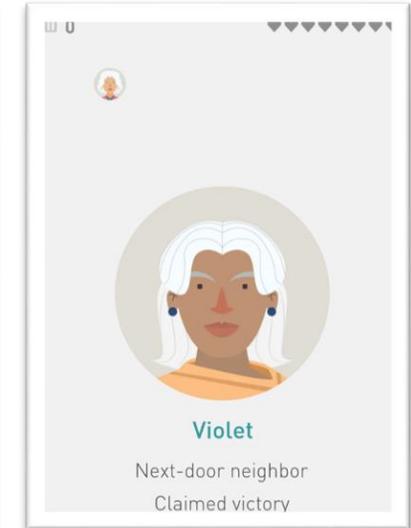
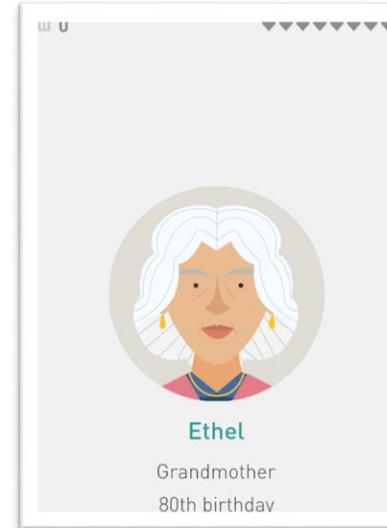
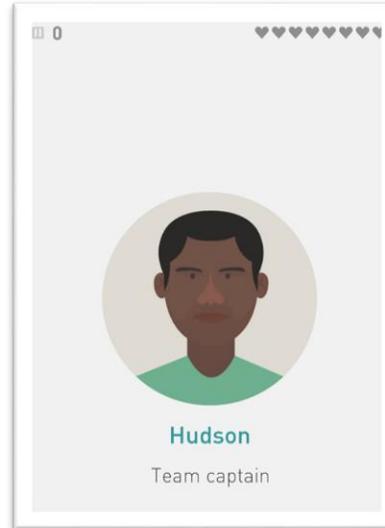


Spielen Sie Gedächtnisspiele - Beispiel: "Name recall"-Spiel

Das "Name recall"-Spiel spielt eine Audioaufnahme ab, in der sechs verschiedene Personen einzeln vorgestellt werden. Ihr Name wird genannt und zusätzliche Eigenschaften oder Fakten über sie oder ihre Beziehungen zueinander werden erwähnt.

Die Spielenden müssen aufmerksam zuhören und sich das Gesicht/Avatar, den Namen und die erwähnten Informationen zu jeder Person merken.

Die Spielenden müssen sich alle Vorstellungen der Personen anhören. Die Menge der Informationen kann variieren, so dass es schwierig ist, sich alle Einzelheiten über jede Person zu merken.



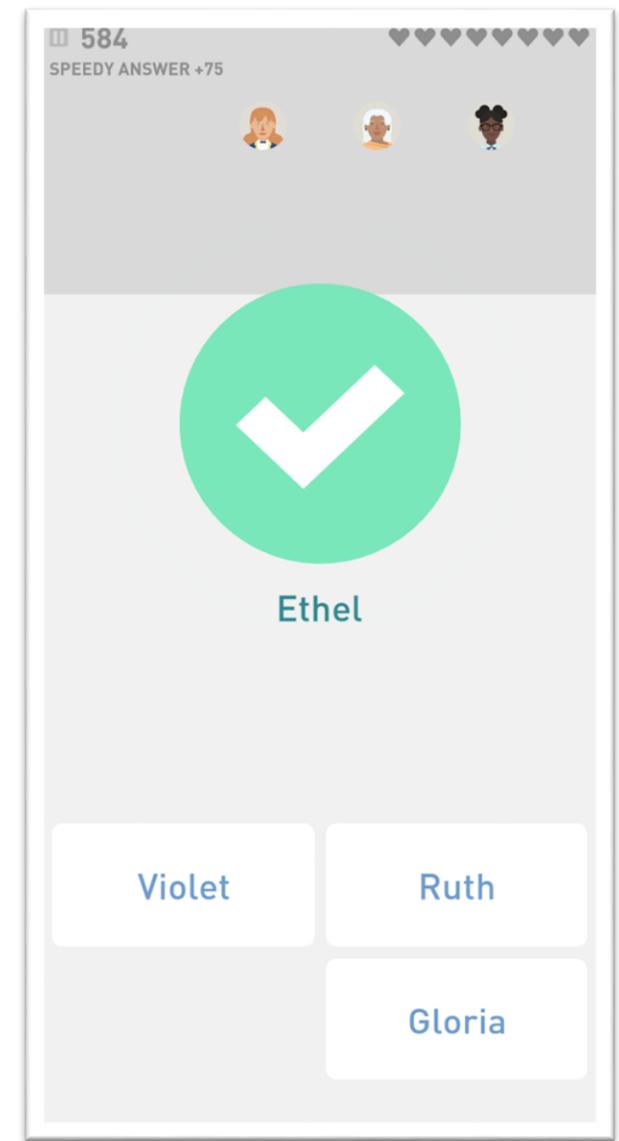
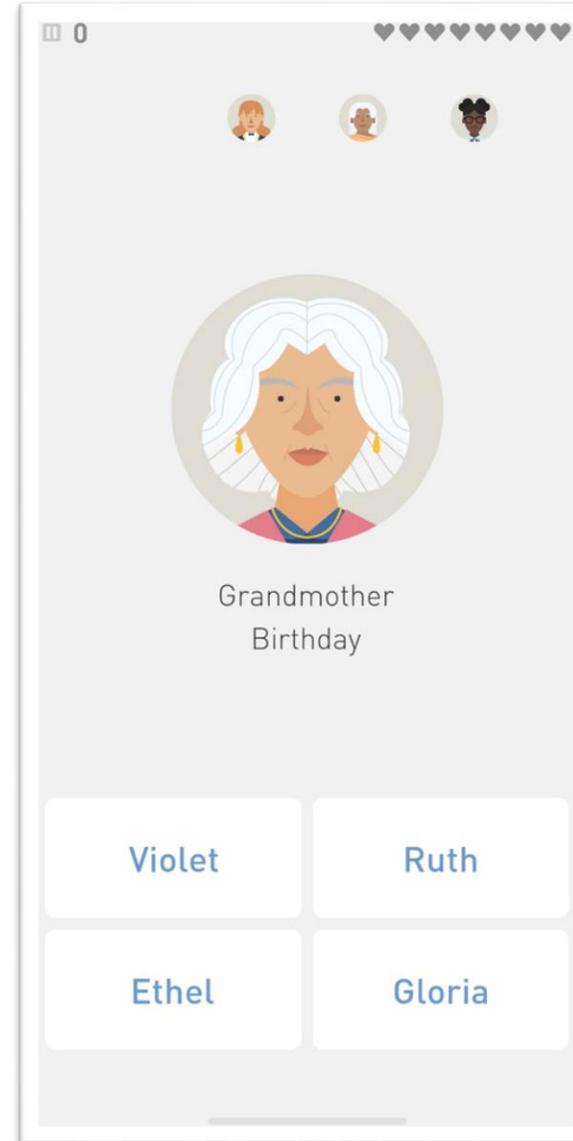
Spielen Sie Gedächtnisspiele - Beispiel: "Name recall"-Spiel

Das "Name recall"-Spiel zeigt dann eine Person/einen Avatar und nennt zum Beispiel bestimmte Informationen. In der Audioaufnahme wird dann eine Frage gestellt oder eine Aufgabe beschrieben.

Die Spielenden müssen sich dann an die Informationen aus den vorangegangenen Einführungen erinnern und die richtige Option auswählen, in diesem Fall den Namen der Person/des Avatars.

Richtige Entscheidungen werden mit einem grünen Häkchen visualisiert. Falsche Entscheidungen werden mit einem roten Kreuz dargestellt.

Auch hier verliert der Spieler ein "Leben" (Herz in der oberen rechten Ecke). Wenn man alle "Leben" verliert, hat man das Spiel verloren und muss von vorne beginnen. Wurden alle Aufgaben richtig gelöst, sammelt man Punkte und verbessert seinen EQP-Score und sein Gesamtlevel.



Zusammenfassung: Gedächtnisspiele in der Elevate App

- Die Elevate App bietet zusätzliche Spiele zum Training wichtiger kognitiver Fähigkeiten, wie z. B. des Gedächtnisses (siehe Video).
- Somit könnte diese App genutzt werden, um "kognitive Aktivitäten" als einen Schlüsselbereich des gesunden Alterns zu adressieren.
- Das Training könnte dazu beitragen, die Fitness des Gehirns zu trainieren, das Risiko neurologischer Erkrankungen zu verringern und die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten, um selbstständig alltägliche Aufgaben zu erledigen.



Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)





9.2.2

Aufgabe zur Integration im wirklichen Leben – Nutzung der e-Training Plattform

Ziele

- Kennenlernen des SMART-Zielsetzungsrahmens und wie er bei der Integration von Gesundheits-Apps für gesundes Altern helfen kann
- Kennenlernen der 7-tägigen Aufgabe zur Integration im wirklichen Leben, unterstützt durch die e-Training-Plattform und SelbstlernresQuellen



[Entworfen von Freepik](#)

Wie lässt sich eine Gesundheits-App für gesundes Altern in den Alltag integrieren?

Wie würden Sie bei der Auswahl einer Gesundheits-App für gesundes Altern vorgehen?

Sie könnten:

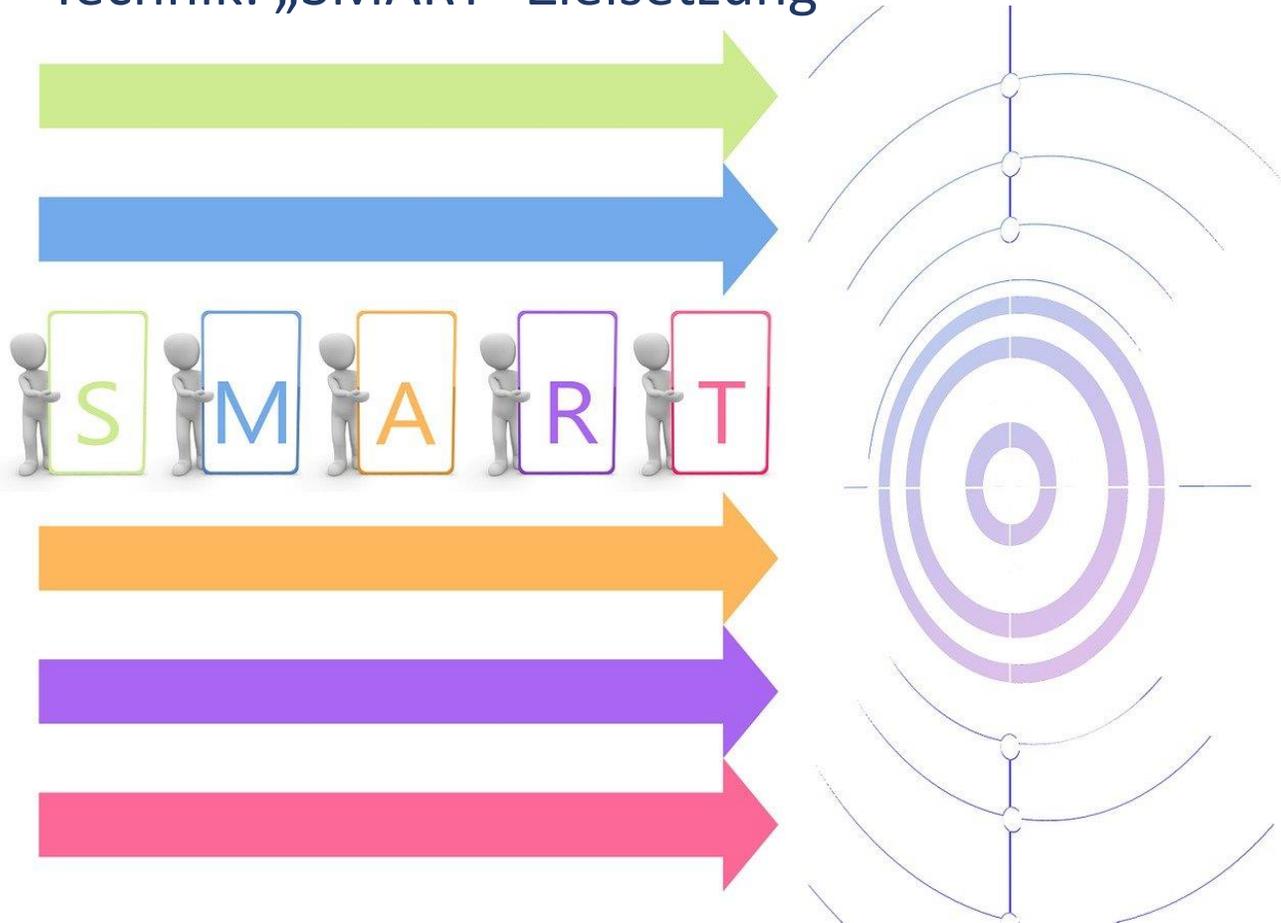
- Ihre Notizen aus Übung 2 der Unterrichtseinheit zu den für Sie relevanten Bereichen des gesunden Alterns und den Möglichkeiten zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit verwenden
- Nutzen Sie Ihr Wissen aus Übung 4 der Unterrichtseinheit und nennen Sie die erwarteten Vorteile, mögliche Hindernisse und fördernde Faktoren.

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um eine Gesundheits-App für Ihre Integrationsaufgabe auszuwählen, die auf all Ihren Überlegungen und Ihrem Wissen über Gesundheits-Apps für gesundes Altern basiert!



Wie lässt sich eine Gesundheits-App für gesundes Altern in den Alltag integrieren?

Technik: „SMART“ Zielsetzung



- Specific (Spezifisch)
- Measurable (Messbar)
- Achievable-Attainable (Erreichbar)
- Relevant (Relevant)
- Timely (Rechtzeitig)



Bitte teilen Sie der Gruppe Ihre Wahl mit

Bitte angeben:

- Name der App und angestrebter Schwerpunktbereich des gesunden Alterns.
- Warum ist dies für mein Leben relevant?
- Welchen Nutzen möchten Sie erfahren? Wie könnten Sie dies messen?
- Wie wäre es möglich, diese Erfahrung zu machen?
- Was könnten konkrete Hindernisse und Erleichterungen sein?
- Wie lange werde ich versuchen, diese App zu nutzen?



Sie sind eingeladen, Ihren Plan in die Tat umzusetzen!

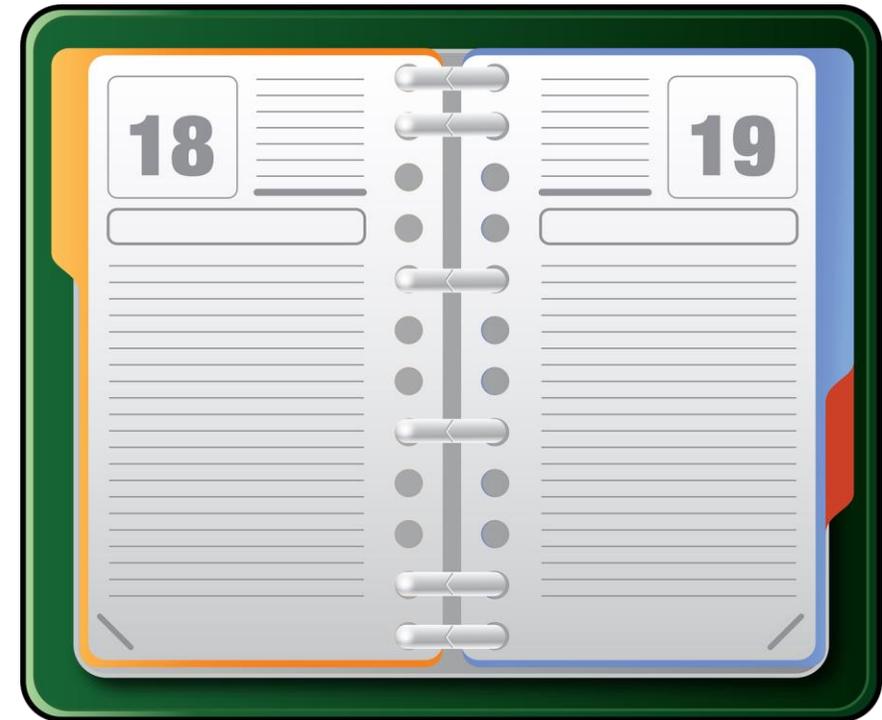
Sie sind aufgefordert, die Gesundheits-App, die Sie für Ihren persönlichen Bereich des gesunden Alterns ausgewählt haben, mit Hilfe der Resourcen auf der e-Training-Plattform gemeinsam zu erleben! Bitte führen Sie die folgenden Schritte durch:

- (1) Verwenden Sie die App 7 Tage lang.
- (2) Nehmen Sie sich jeden Tag zehn Minuten Zeit, um Ihr Benutzertagebuch auszufüllen.
- (3) Stellen Sie Fragen, wenn Sie Probleme haben.
- (4) Lesen Sie auch die Tagebücher der anderen.



Suchen und verwenden Sie die "Benutzertagebuch"-Vorlage auf der e-Training-Plattform

- Bitte bemühen Sie sich, die App eine Woche lang täglich und konsequent zu nutzen
- Finden Sie das Word-Dokument "Benutzertagebuch" auf der e-Training Plattform
- Es enthält Details über die App, die Sie benutzen, fragt nach den Gründen für Ihre Wahl, Ihren SMART-Zielen und ermöglicht Ihnen, tägliche Tagebucheinträge zu machen, um Ihre Erfahrungen zu speichern.
- Bitte nehmen Sie sich nur 10 Minuten pro Tag Zeit, um Ihr Tagebuch auf der Plattform zu aktualisieren. Machen Sie Aufzählungspunkte mit kurzen Aussagen.
- Wenn Sie Ihre Erfahrungen nicht mit anderen teilen möchten, können Sie Ihr "Benutzer-Tagebuch" privat halten.



Austausch über die Erfahrungen der anderen Teilnehmer auf der e-Training-Plattform

- Sollten Sie auf technische oder andere Probleme stoßen, die Sie daran hindern, die Herausforderung zu bewältigen, nutzen Sie bitte die Kommunikationsmittel der e-Training-Plattform.

Bitte tauschen Sie Wissen und Erfahrungen aus:

- Fühlen Sie sich frei, Fragen zu stellen und miteinander zu kommunizieren, um allen zu helfen, die Herausforderung zu meistern.
- Sie können auf Beiträge über Probleme antworten, wenn Sie eine Lösung wissen!
- Öffentliche "Benutzertagebücher" können Sie gerne lesen, um mehr über die Erfahrungen Ihrer Mitstreiter zu erfahren.



Wichtige Botschaft zur Herausforderung: Es ist Ihre Entscheidung!

- Das Ausfüllen des "Benutzer-Tagebuchs" und dessen Aktualisierung auf der Plattform ist völlig freiwillig!
- Es ist Ihre freie Entscheidung, ob Sie Ihr Tagebuch öffentlich machen, damit es jeder lesen kann, oder ob Sie es privat halten!
- Sie können die von Ihnen gewählte App einfach zum Selbststudium nutzen!
- Wenn Sie ähnliche Apps verwenden, können Sie sich gerne mit anderen verbinden und Ihre Erfahrungen mit Hilfe von Kommunikationswerkzeugen austauschen.
- Das Führen eines Tagebuchs und das Lesen der anderen Tagebücher kann Ihnen helfen, sich auf unsere Diskussion in der Abschlussveranstaltung vorzubereiten!





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit 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.