

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 9 - Selbstlerneinheit (9.3)

Gesundheits-Apps für ältere Menschen



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.





Partner



UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPANIEN
www.uv.es



OXFAM
Italia

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



PROLEPSIS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.prolepis.gr



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



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



AMSÉD
STRAßBURG, FRANKREICH
www.amsed.fr





Selbstlerneinheit: Inhalt

1. Quiz und Selbsteinschätzung

Welche Aussage über ältere Menschen ist richtig?

Zwei Antworten sind richtig!

A. Ein 80-Jähriger kann bessere kognitive Fähigkeiten haben als ein anderer.

B. Ein 80-Jähriger kann bessere kognitive Fähigkeiten haben als ein 60-Jähriger.

C. Alle 80-Jährigen haben die gleichen kognitiven Fähigkeiten.

D. 60-Jährige haben immer bessere kognitive Fähigkeiten als 80-Jährige.



Die Vereinten Nationen definieren eine "ältere Person" als...

Zwei Antworten sind richtig!

A. Über 60 Jahre alt.

B. 45 Jahre alt zu sein.

C. 40 Jahre alt zu sein.

D. Über 65 Jahre alt.



Alterungsprozesse verlaufen individuell.

Richtig

Falsch



Alterungsprozesse werden nur durch biologische Verschlechterungen beeinflusst.

Richtig

Falsch



Die Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen, sind...

Zwei Antworten sind richtig!

A. Körperliche Aktivitäten im
Lebensverlauf.

B. Die Farbe der Hose.

C. Ernährungsgewohnheiten im
Lebensverlauf.

D. Die Farbe der eigenen Schuhe.



Ältere Menschen sind...

Nur eine Antwort ist richtig!

A. In Bezug auf die körperliche und geistige Gesundheit ist alles gleich.

B. Sie sind in Bezug auf ihre körperliche und geistige Gesundheit unterschiedlich.

C. In Bezug auf die Funktionsfähigkeit sind alle gleich.

D. Alle gleich in Bezug auf die Durchführung von ATLS.



Was bedeutet die Abkürzung "ATL"?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Automatisierte technische
Lösungen

B. Aktivitäten des täglichen Lebens.

C. Aktivitäten des täglichen
Lachens.

D. Arbeitsteilung in Lernprozessen.



Gesundes Altern bedeutet

Zwei Antworten sind richtig!

A. Nachlassende
Funktionsfähigkeit.

B. Aufrechterhaltung der
Funktionsfähigkeit.

C. Verbesserung von Gesundheit,
Unabhängigkeit und
Lebensqualität.

D. Verschlechterung von
Gesundheit, Unabhängigkeit und
Lebensqualität.



Ordnen Sie die Spalten zu!

Ordnen Sie die Spalten zu!

A. Medisafe – Pill reminder.

A. App für psychische Gesundheit.

B. Elevate – Brain Training

B. App für das Management
chronischer Krankheiten.

C. Calm – Meditation practices and
sleeping aid.

C. App für das Training kognitiver
Aktivitäten.

D. Tai Chi – Beginners vitality.

D. App für das Training körperlicher
Aktivitäten.



**Apps können Menschen mit leichter Demenz zu mehr
Unabhängigkeit verhelfen.**

Richtig

Falsch



Gemeinsame Grundfunktionalitäten der meisten Gesundheits-Apps für ältere Menschen sind.

Zwei Antworten sind richtig!

A. Selbstüberwachung/Verfolgung.

B. Online-Einkauf.

C. Bilder malen.

D. Hinweise oder Push-Benachrichtigungen.



Apps können sehbehinderten oder blinden Menschen nicht helfen.

Richtig

Falsch



Zusätzliche Selbstlernressource: „Benutzertagebuch“-Vorlage

- Die „Benutzertagebuch“-Vorlage finden Sie als Word-Dokument auf der e-Training Plattform!
- Um diesen Teil der Selbstlerneinheit abzuschließen, gehen Sie bitte zurück zur Erfahrungsbasierten Trainingseinheit und lesen Sie die Anweisungen für die Herausforderung der Integration im Alltag!





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Selbstlerneinheit
dieses Moduls abgeschlossen!

