



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## 欢迎手册

## 作者



Co-funded by  
the European Union

由欧盟资助。但所表达的观点和意见仅代表作者的观点和意见，不代表欧盟或欧洲教育和文化执行署 (EACEA) 的观点和意见。欧盟和 EACEA 对这些观点和意见不承担责任。

## 版权声明：



作品采用知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 国际许可协议进行许可。您有权：

- 分享——以任何媒介或格式复制和重新分发材料
- 改编——在本材料的基础上再创作、修改或构建

需遵守以下条款：

- 署名——您必须予以适当的署名，提供许可链接，并注明是否进行了修改。您可以以合理的方式进行署名，但不得以任何方式暗示许可人对您或您的使用行为表示认可。
- 非商业——您不得将本材料用于商业目的。
- 相同方式共享——如果您在创作、修改或构建了本材料，则必须基于原始素材的许可分发您的素材。



## 目录

1	WHAT WILL YOU FIND HERE.....	1
2	WHAT ARE HEALTH APPS AND HOW THEY CAN HELP US? .....	2
3	TIPS FOR DOING WELL.....	3
4	HEALTH AREAS IN WHICH HEALTH APPS CAN BE USEFUL .....	4



## 1 您将在这里找到什么

---

您好，欢迎！您一定已经注意到，越来越多的数字工具旨在帮助人们更好地管理健康并照顾自己和家人。其中，**健康应用程序**是非常便捷的工具，您可以通过手机轻松使用。

您想了解更多关于它们的信息吗？哪些健康应用程序更合您的心意？您应该如何正确使用它们，以避免不必要的问题？

如果您对这些问题感兴趣，那么您来对地方了！我们邀请您

阅读本手册，并查阅我们的项目网站

(<https://training.apps4health.eu/>) 和 **培训应用程序**（仅适用于 Android）上提供的培训材料，获取更多信息。



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>



## 2 什么是健康应用程序以及它们如何帮助我们？

---

健康应用程序是旨在支持和改善用户健康、福祉和医疗管理的应用程序。

健康应用程序可以促进健康和初级疾病预防，并帮助慢性病患者管理其医疗状况或改善治疗依从性。



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

例如，他们可以显示您的心率、推荐的饮食、睡眠时间质量或帮助您管理压力情况。总而言之，它们可以在许多与健康相关的情况下为您提供帮助。让我们继续深入了解如何使用这些应用程序。



## 3 使用贴士

---

首先，了解一些使用健康应用程序的基本贴士非常重要，以便从中受益。

以下是一些建议。

- 在哪里以及如何搜索健康应用程序？

Google Play Store (Android 系统)；

App Store (Apple 系统)



- 选择经过验证的健康应用程序，以逃避错误信息，因为有些应用程序可能会包含不良甚至不正确的信息
- 选择具有良好设计的健康应用程序，因为糟糕的设计（例如用户界面不友好）可能会导致使用频率下降
- 请注意您的个人数据安全。健康应用程序可能需要敏感的个人数据才能正常使用和运行。
- 在提交之前尝试多个应用程序（例如通过订阅）
- **这些应用程序不能代替医生和其他健康专业人员的咨询。它们只能作为补充使用！**



## 4 健康应用程序可以发挥作用的健康领域

---

我们想与您分享一些在重要健康领域中推荐的健康应用程序。当然，这些只是一小部分示例。我们邀请您以此为起点，在未来自行搜索此健康区域或其他健康区域的信息。

### 身体活动健康应用程序

身体活动应用程序旨在提高对身体活动的坚持度，使个人能够随时获取健康信息和指导。技术使个人能够监控、评估并指导其身体活动的表现



<https://www.myfitnesspal.co>

### 休息习惯健康应用程序

休息习惯应用程序是旨在改善睡眠质量的移动应用程序。具有不同功能的休息习惯应用程序可以帮助用户建立睡眠卫生习惯。



<https://www.bettersleep.com>

### 减少屏幕成瘾和药物使用的健康应用程序

这些应用程序旨在避免过度使用屏幕和/或加强监控以减少使用时间。此外，还有许多应用程序支持过程。



<https://smokefreeapp.com/>



## 营养健康应用程序

营养应用程序可用于各种不同的目标，例如，增加/减轻体重、饮食更健康、更专注/发现生活的其他方面（例如最大限度地提高工作/运动表现）



<https://www.yazio.com/>

## 针对女性健康的健康应用程序

根据目的，女性健康应用程序可以分为四大类：月经周期和避孕；妊娠和产后；筛查和预防；围绝经期和绝经期。



<https://app.flo.health/>

## 儿童保健健康应用程序

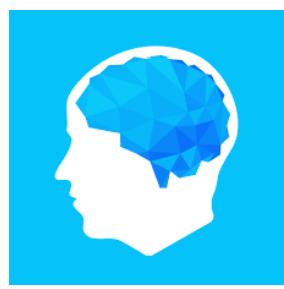
这些应用程序旨在帮助新生儿父母在日常生活、喂养、儿科建议、睡眠习惯、母乳喂养等领域照顾新生儿。



<http://android.babytrackers.com/>

## 老年人健康应用程序

有许多健康应用程序可供老年人使用。有些应用程序旨在解决其用户的身心健康问题，而另一些则有明显的医学意义，目的是管理慢性疾病或残疾。



<https://elevateapp.com/>



## 针对心理健康的健康应用程序

针对心理健康问题的健康应用程序涵盖范围非常广泛，例如记录用户的情绪和日常生活；用于创伤后应激障碍、焦虑和压力管理的工具；帮助寻求心理支持，以及对专业人员进行教学和培训；帮助管理情绪和感受。



<https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>

## 医疗保健服务应用程序

欧洲国家的医疗保健系统通过数字工具提供广泛的服务支持。这包括加强系统访问、与专业卫生人员联系或购买药品等。您可以在此处找到西班牙、德国、法国、希腊、塞浦路斯和意大利医疗服务和相关数字工具关键特征的具体信息（英文显示）：

[https://training.apps4health.eu/courses/TMA114/。](https://training.apps4health.eu/courses/TMA114/)

在探索健康应用程序的同时，享受乐趣并获得实用的见解！