



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Vorlage für ein Benutzertagebuch

Modul 9 – Selbstlerninheit (9.3.)

Gesundheits-Apps für ältere Menschen

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarity & Exchange
prior to Development

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



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.



Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nichtkommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz. Es steht Ihnen frei:

- Teilen — Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in einem beliebigen Medium oder Format
- Anpassen – Remixen, Transformieren und Erweitern des Materials

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung – Sie müssen eine angemessene Quellenangabe machen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, aber nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung befürwortet.
- Nichtkommerziell – Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter derselben Lizenz wie das Original veröffentlichen.



GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN	
Benutzername des Teilnehmers:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
Alter des Teilnehmers:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
Name der ausgewählten App für die Real-Life-Integration-Challenge:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
REFLEXION UND SMARTE ZIELSETZUNG	
Bitte antworten Sie, bevor Sie die App verwenden!	Bitte geben Sie Ihre Antworten auf die Fragen mit Aufzählungspunkten ein!
1. Auf welchen Bereich des gesunden Alterns zielt meine App ab?	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
2. Warum ist das für mein Leben relevant?	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
3. Welche Vorteile habe ich, wenn ich Erfahrung mit dieser App	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>



<p>haben möchte?</p>	
<p>4. Wie kann ich meinen Fortschritt messen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
<p>5. Was sind mögliche Hindernisse für die Nutzung und das Erleben von Vorteilen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
<p>6. Was sind potenzielle Vermittler für die Nutzung und das Erleben von Vorteilen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>



<p>7. Wann möchte ich die App nutzen und wann möchte ich das Tagebuch in der nächsten Woche ausfüllen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i> 	
<p>7 TAGE AUFGABE ZUR INTEGRATION IM WIRKLICHEN LEBEN – TAGEBUCH FÜR NUTZUNGSERFAHRUNGEN</p>		
<p># TAG</p>	<p>Bitte schreiben Sie Ihre Erfahrungen für jeden Tag in Stichpunkten auf! Denken Sie dabei an Ihre Reflexion und Ihre SMART-Ziele (siehe oben)! Verwenden Sie die folgende Struktur: 1) Erfahrungen; 2) Herausforderungen und Vorteile; 3) Kostenlose Kommentare.</p>	
<p>TAG 1</p>	<p>1) Erfahrungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
	<p>2) Herausforderungen und Vorteile</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
	<p>3) Kostenlose Kommentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
<p>TAG 2</p>	<p>1) Erfahrungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
	<p>2) Herausforderungen und Vorteile</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
	<p>3) Kostenlose Kommentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>
<p>TAG 3</p>	<p>1) Erfahrungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antwort</i>

ETA 9 - Gesundheits-Apps für ältere Menschen



	2) Herausforderungen und Vorteile	• Antwort
	3) Kostenlose Kommentare	• Antwort
TAG 4	1) Erfahrungen	• Antwort
	2) Herausforderungen und Vorteile	• Antwort
	3) Kostenlose Kommentare	• Antwort
TAG 5	1) Erfahrungen	• Antwort
	2) Herausforderungen und Vorteile	• Antwort
	3) Kostenlose Kommentare	• Antwort
TAG 6	1) Erfahrungen	• Antwort
	2) Herausforderungen und Vorteile	• Antwort
	3) Kostenlose Kommentare	• Antwort
TAG 7	1) Erfahrungen	• Antwort
	2) Herausforderungen und Vorteile	• Antwort
	3) Kostenlose Kommentare	• Antwort