



E-Gesundheit

Wie Technologie die Art und Weise verändert, wie wir unsere Gesundheit verwalten

Lektion 1.

Die Bedeutung von Lese- und Schreibkenntnissen in der elektronischen Gesundheitsfürsorge

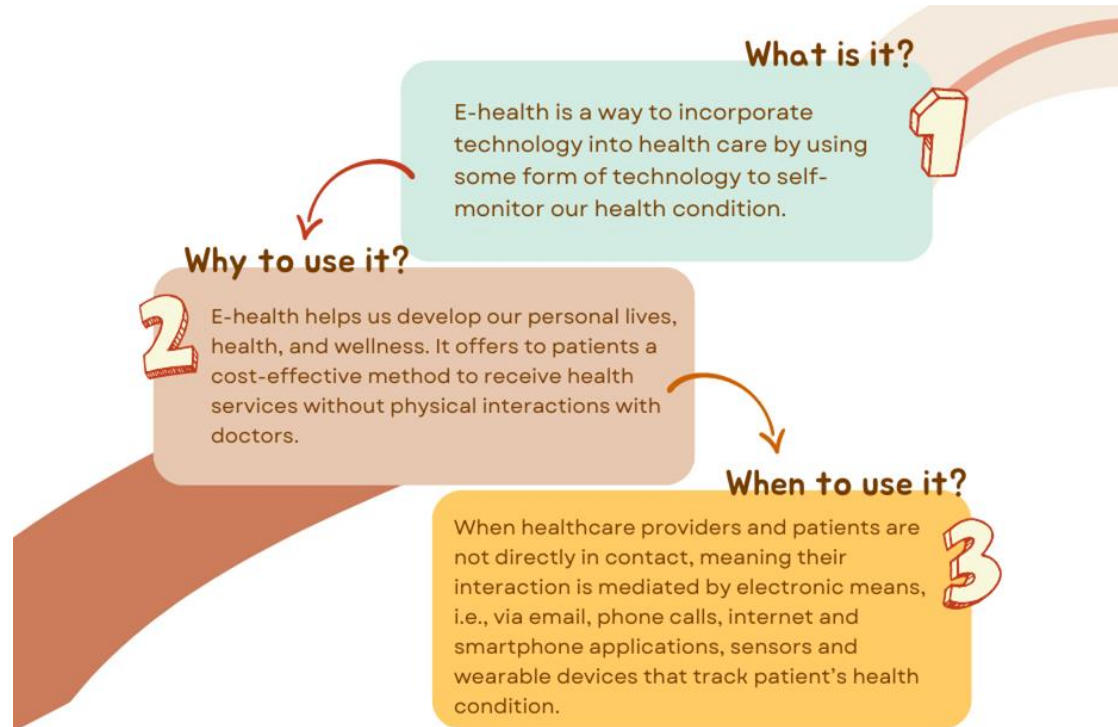
Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union



Einführung E-Gesundheit:



E-Health-Kompetenzen

E-Health-Kompetenz ist die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen aus elektronischen Quellen, z. B. dem Internet, zu suchen, zu finden, zu verstehen, zu bewerten und das gewonnene Wissen anzuwenden, um Gesundheitsprobleme anzugehen oder zu lösen.

Beispiel:

Ich fühle mich krank, und ich bin mir nicht sicher, was meine Symptome bedeuten. Ich surfe im Internet und finde viele Seiten, die sich auf meine Symptome beziehen, aber alle haben unterschiedliche Ergebnisse. Ich muss mich mit meinem Arzt in Verbindung setzen, aber ich kann wegen meiner Arbeit nicht vor Ort sein. Also wende ich mich telefonisch an meinen Arzt, damit er mir sagt, dass die Quellen, die ich entdeckt habe, vertrauenswürdig sind und die Informationen verlässlich sind.



E-Health-Kompetenz kann nützlich sein:

Um einen Termin online zu vereinbaren



- ✓ Ermöglicht es Patienten, Termine bei ihren Gesundheitsdienstleistern zu buchen oder zu verschieben.

Nutzung von telemedizinischen Konsultationen



- ✓ Ermöglichen Sie es Patienten, medizinische Konsultationen per Video- oder Sprachanruf zu erhalten, so dass ein persönlicher Besuch nicht mehr erforderlich ist.

E-Health-Kompetenz kann nützlich sein:

Verwaltung persönlicher Gesundheitsdaten

- ✓ Ermöglichen Sie den Patienten den Zugriff auf ihre persönlichen Gesundheitsinformationen, einschließlich Testergebnisse, Medikamente und Krankengeschichte, und deren Verwaltung.

Zugang zu Gesundheitsinformationen haben

- ✓ Zugang zu Artikeln, Videos und Aufklärungsmaterial zu verschiedenen Gesundheitsthemen sowie Zugang zu Online-Communities und Foren für Unterstützung und Beratung.



E-Health-Kompetenz kann nützlich sein, wenn:

Fernüberwachung mit Hilfe von Sensoren und Wearables

- ✓ Verwendung von tragbaren Geräten oder digitalen Sensoren zur Überwachung des Gesundheitszustands von Patienten und zur Weitergabe der Daten an Gesundheitsdienstleister.

Verwaltung von Medikamenten

- ✓ Erinnerungen und Warnungen für die Einnahme von
- ✓ Medikamenten, Bestellung von Nachfüllpackungen und Verfolgung der Medikamentenhistorie.

Verfolgung der Fortschritte durch Fitness- und Wellness-Apps

- ✓ Bietet personalisierte Bewegungs- und Ernährungsprogramme an, verfolgt die Fortschritte und bietet Unterstützung bei der Aufrechterhaltung gesunder Gewohnheiten.



Bewerten Sie Ihr eigenes Wissen über zum Thema E-Health

Mal sehen, wie viel Sie über E-Health und diesbezügliche Online-Dienste wissen.

Weiter zur nächsten Folie.....



Aktivität 1: E-Gesundheitskompetenz

Wie könnte sich die E-Health-Kompetenz Ihrer Meinung nach auf Sie persönlich auswirken?

Wie gut sind Sie in der Lage, Online-Dienste für Ihr Gesundheitsmanagement zu nutzen?

Halten Sie E-Health-Dienste für nützlich? In welchem Umfang?

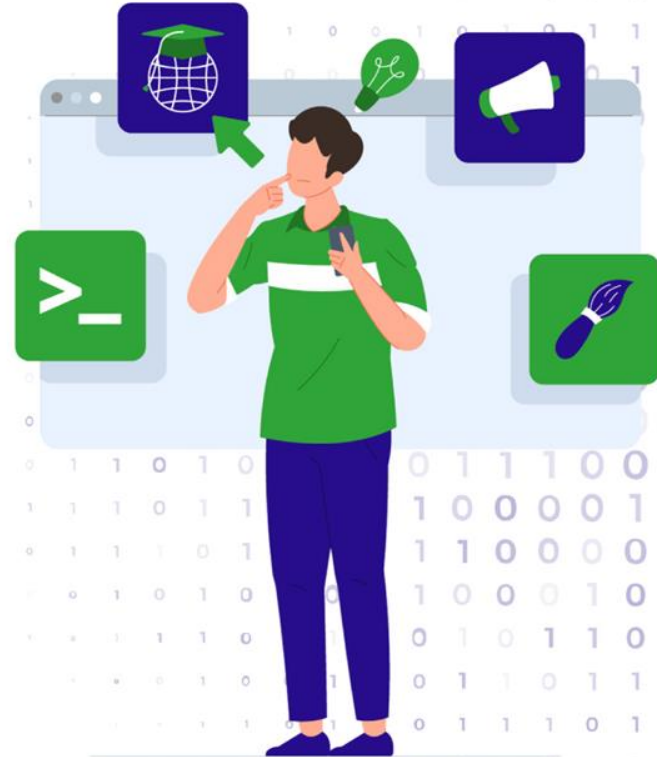
Füllen Sie den E-Health Fragebogen aus, um es herauszufinden.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Folgen Sie uns auf
Facebook!





E-Gesundheit

Wie Technologie die Art und Weise
verändert, wie wir uns um unsere
Gesundheit kümmern

Lektion 2.

*Ernährung, Fitness und
Gesundheitsmanagement*

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

Nutzung von Online-Diensten.

- Wir können auf eine Vielzahl von Ressourcen und Informationen zugreifen, z. B. durch die Untersuchung von Symptomen, die Suche nach seriösen medizinischen Artikeln oder den Kontakt zu medizinischen Fachkräften mittels Telemedizin,
- Wir können uns Wissen aneignen und fundierte Entscheidungen über unsere Gesundheit treffen.



Ernährungsmanagement bei der Nutzung von Online-Diensten

Online-Plattformen und -Anwendungen:

- Ermöglicht den Nutzern z.B. den Zugriff auf Nährwertinformationen, einschließlich Zutatenlisten, Portionsgrößen und Nährstoffaufschlüsselungen, die eine fundierte Auswahl von Lebensmitteln erleichtern.
- Bieten Ihnen eine unglaubliche Bandbreite an Ressourcen und Hilfsmitteln zur Unterstützung der individuellen Diät- und Ernährungsziele, von personalisierten Mahlzeitenplänen, Rezeptdatenbanken und Kalorienzählern bis hin zu virtueller Ernährungsberatung.

Fitnessmanagement bei der Nutzung von Online-Diensten

Online-Plattformen und -Anwendungen:

- Zugang zu einer breiten Palette von Trainingsroutinen, Übungsanleitungen und Fitnessplänen, die auf spezifische Bedürfnisse und Vorlieben zugeschnitten sind, einschließlich Funktionen wie Fortschrittsverfolgung, virtuelles Coaching und Unterstützung durch die Gemeinschaft, was den Einzelnen dabei helfen kann, motiviert zu bleiben.
- Bieten Ihnen interaktive Funktionen wie Live-Streaming-Kurse oder virtuelle persönliche Trainingseinheiten an, die es den Nutzern ermöglichen, bequem von zu Hause aus zu trainieren.
- Nachverfolgung von Trainingsfortschritten

Management von Gesundheitswissen bei der Nutzung von Online-Diensten

Online-Plattformen und -Anwendungen:

- Sie ermöglichen es uns, uns über bestimmte Krankheiten, Behandlungen und Präventionsmaßnahmen zu informieren.
- Bereitstellung von Instrumenten zur Erfassung persönlicher Gesundheitsdaten wie Fitness, Schlafverhalten und Vitaldaten
- Zugang zu einer Fülle von Informationen, einschließlich medizinischer Artikel, Forschungsstudien, Symptom-Checkern und Gesundheitsforen
- Wir können uns wertvolle Erkenntnisse aneignen, um fundierte Entscheidungen über unsere Gesundheit zu treffen und aktiv an unserem eigenen Wohlbefinden mitzuwirken.

Die bekanntesten Anwendungen im Gesundheitswesen

- ✓ Bieten einen umfassenden Überblick über die Fitness einer Person, Aktivitätsdetails, Workouts, tägliche Schritte und Diätverfolgung, Schlafplan, Erinnerungen an die Einnahme von Medikamenten, Speicherung von Gesundheitsdaten wie Allergien, Laborergebnisse, chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herzinsuffizienz usw.,
- ✓ Weitergabe des Standorts an Notfallkontakte im Falle eines Notfalls, z. B. eines Herzinfarkts.

- [Apple Fitness+](#)
- [Apple Gesundheit](#)
- [My Fitness Pal](#)
- [Rimidi-App](#)
- [Medizinische ID-App](#)



Die bekanntesten Gesundheitsspiele

- ✓ Spezielle Videospiele gelten als Lernressourcen für Menschen, die mehr über Krankheiten, Gesundheitstipps, Medikamente, Schlaf, geistige Gesundheit, Energie, Körperzusammensetzung, Verdauung und Fitness erfahren möchten.

- [Mango Health App](#)
- [Hartgame](#)
- [Gesundheits-IQ-Test](#)



Tragbare Geräte – sogenannte Wearables

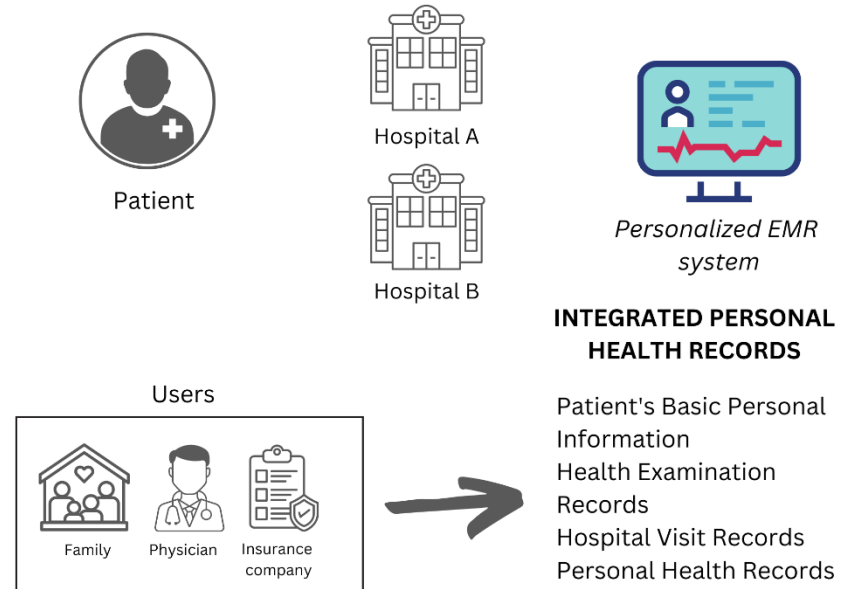
- ✓ Tragbare Geräte wie intelligente Kleidung, Armbänder, Brillen, Uhren, Schuhe, Socken, Mützen, Armbänder usw. überwachen und sammeln Informationen über unsere Gesundheit und unseren körperlichen Zustand, d. h. sie erfassen Vitalparameter wie Herzfrequenz, Blutdruck, Schritte, Kalorien, Schlafqualität, Sturzerkennung, Medikamententreue, Blutzuckerwerte usw.

- Fitnessuhren
- Blutdruckmessgeräte
- Blutzuckermessgeräte
- EKG-Monitore



Die bekanntesten Arten von E-Health und deren Bedeutung

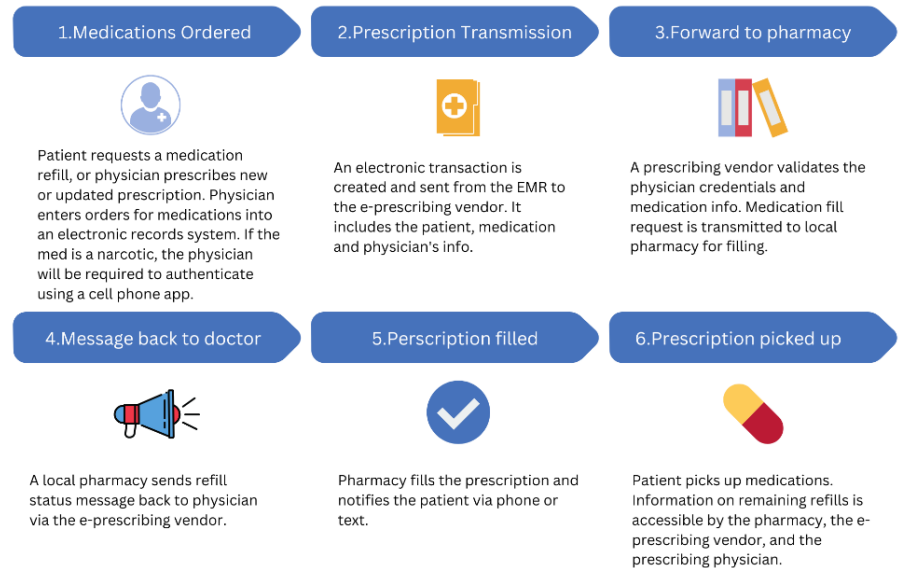
- 1. Elektronische Gesundheitsakte (EHR):**
 - ✓ Sammelt elektronische Gesundheitsinformationen über einen Patienten, darunter die Krankengeschichte, Medikamente und Allergien, den Impfstatus, Labortestergebnisse, Röntgenbilder, Vitaldaten, persönliche Statistiken wie Alter und Gewicht, Verlaufsnotizen und Problemetails.



Die bekanntesten Arten von E-Health und deren Bedeutung

2. E-Rezepte:

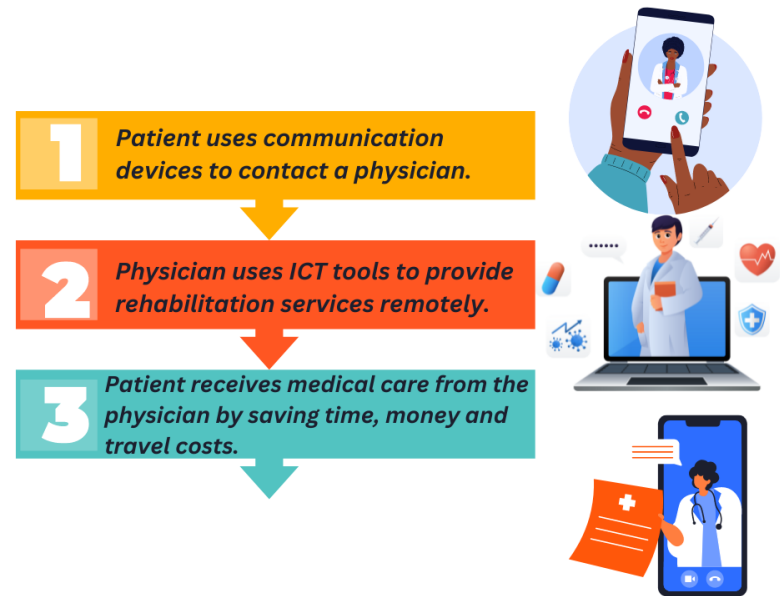
- ✓ Zugang zu Verschreibungsmöglichkeiten, Druck von Rezepten für Patienten und manchmal elektronische Übermittlung von Rezepten von Ärzten an Apotheker.



Die bekanntesten Arten von E-Health und deren Bedeutung

3. Telemedizin, Telemedizin und Telerehabilitation:

- ✓ Telemedizin ist die physische und psychische Ferndiagnose und -behandlung, einschließlich Telemonitoring von Patientendaten und Videokonferenzen.
- ✓ Telerehabilitation ist der Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) zur Bereitstellung von Rehabilitationsdiensten für Menschen, die sich zu Hause oder in einer anderen Umgebung befinden, auch bekannt als Telekommunikation (Fernkommunikation).
- ✓ Telemedizin: Menschen in abgelegenen Gebieten mit eingeschränktem Zugang zur Gesundheitsversorgung können die medizinische Versorgung erhalten, die sie benötigen, da sie Zeit, Geld und Reisekosten für Ärzte und Patienten sparen.

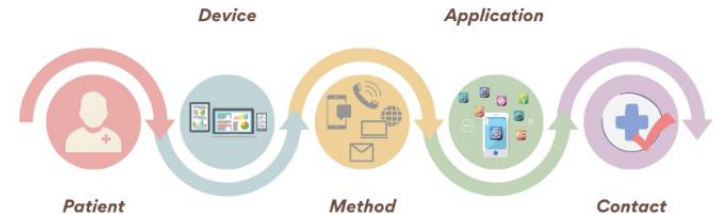


Die bekanntesten Arten von E-Health und deren Bedeutung

4. Gesundheitsinformatik für Verbraucher (CHI):

- ✓ Die Patienten nutzen elektronische Ressourcen, d. h. das Internet, als Rechercheinstrument für Informationen über den Zustand und die Behandlung medizinischer Themen, um ihre gesundheitlichen Probleme zu bewältigen. Auf diese Weise interagieren die Patienten online direkt mit dem Gesundheitssystem, ohne dass eine medizinische Fachkraft anwesend sein muss.
- ✓ Die Patienten können Geräte wie Computer oder Mobiltelefone/Tablets von zu Hause nutzen, z. B. mittels Internet, E-Mails, um mit Gesundheitsdienstleistern (Ärzten, Krankenhäusern) zu interagieren.

Consumer Health Informatics (CHI)



Die bekanntesten Arten von E-Health und deren Bedeutung

5. Mobilgerätgestützte Gesundheitsfürsorge:

- ✓ Die Nutzung von Mobilgeräten, Smartphones und tragbaren elektronischen Geräten zu Gesundheitszwecken.



Die bekanntesten Arten von E-Health und ihre Bedeutung

6. Sensoren und Wearable Devices:

- ✓ Solche Geräte ermöglichen eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung und Prävention zu geringen Kosten. Sensoren können in verschiedene Accessoires wie Kleidung, Mützen, Armbänder, Socken, Schuhe, Brillen und andere Geräte wie Armbanduhren, Kopfhörer und Smartphones integriert werden.
- ✓ Im Falle von E-Health-Geräten sammeln tragbare Technologien Daten, die in Cloud-Plattformen gespeichert und von Ärzten kontrolliert werden und bei ungewöhnlichen Daten, z. B. einem Hinweis auf einen Herzinfarkt, eine Benachrichtigung auslösen.



Aktivität 2: Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit

Glauben Sie, dass es wichtig ist, unsere Gesundheit online zu verwalten?

Warum?

Wie nützlich finden Sie die Online-Gesundheitsdienste?

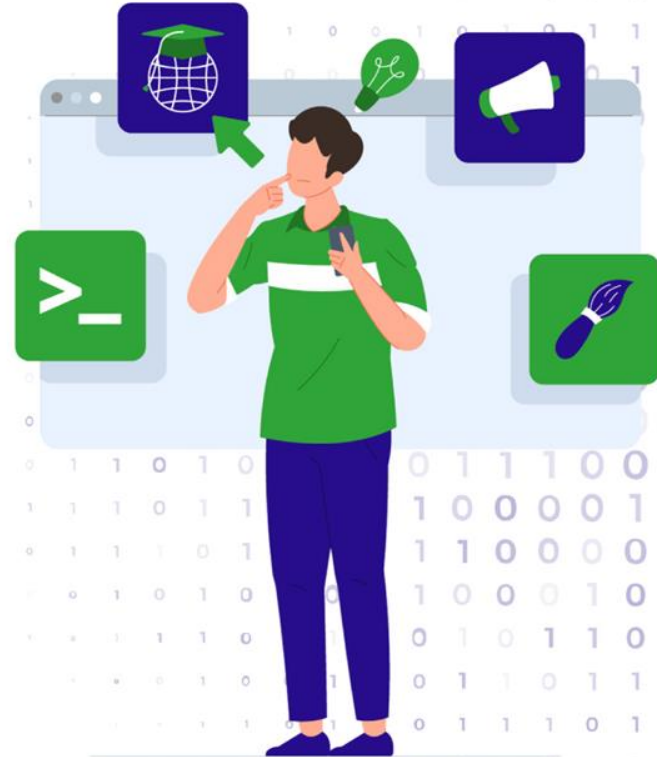
Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Folgen Sie uns auf
Facebook!





E-Gesundheit

Wie Technologie die Art und Weise
verändert, wie wir uns um unsere
Gesundheit kümmern

Lektion 3.

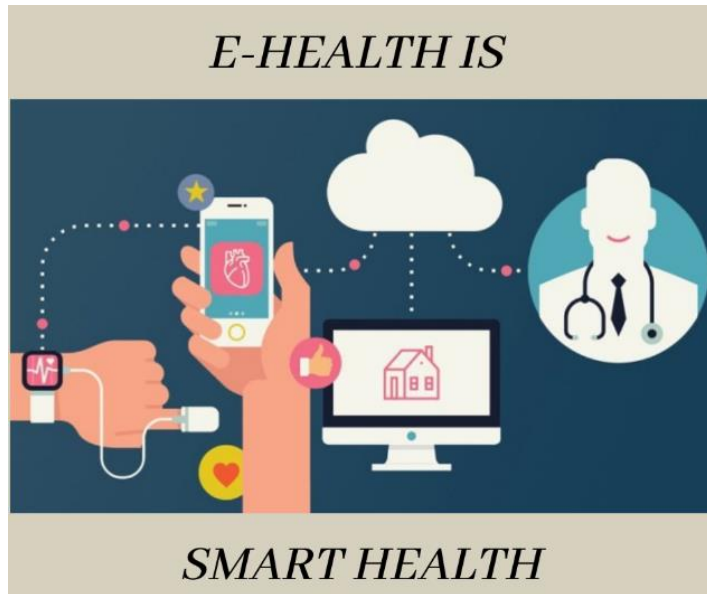
Die Bedeutung von Online-Diensten im Bereich E-Health

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by
the European Union

E-HEALTH = Intelligente Gesundheitsfürsorge: Aktuelle Technologien und Dienste



Gründe, warum E-Health gut für Ihre Gesundheit ist:

- ✓ Einfacherer Zugang zu medizinischen Unterlagen
- ✓ Reduziert Kosten
- ✓ Bietet personalisierte Medizin
- ✓ Ermöglicht die effiziente Verwaltung und Verfolgung von Gesundheits- und Wellness-Aktivitäten.

Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

1. Verbesserte Patientenüberwachung

Dieser neue digitale Kanal erleichtert die Kommunikation und hilft, die Kluft zwischen Ärzten und Patienten zu überbrücken. Technologie hilft auch dabei, den Zustand des Patienten zu überwachen und seine Gesundheitsdaten in Echtzeit aufzuzeichnen.



Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

2. Besser informierte Patienten

Als Patienten können wir bessere Gesundheitsentscheidungen treffen, wenn wir sie verstehen. IT bietet Zugang zu Leitfäden und bewährten Praktiken, die zum Beispiel während einer Pandemie sehr nützlich sind, wenn sie aus zuverlässigen Quellen stammen.



Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

3. Ermutigung zu gesünderen Gewohnheiten

Neue Technologien verändern die Art und Weise, wie wir uns um uns selbst kümmern – z.B. mit Apps und Geräten, die aufzeichnen, was wir essen, wie viel wir uns bewegen, wie lange oder fest wir schlafen und wie hoch unsere Herzfrequenz ist.



Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

4. Entscheidungshilfe für Gesundheitspersonal

Die elektronischen Gesundheitsdienste verändern auch die Art und Weise, wie Fachleute mit Krankheiten umgehen. IT kann beispielsweise dazu beitragen, die optimale Behandlung leichter zu finden oder Krankheiten in einem frühen Stadium zu erkennen.



Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

5. Eine besser zugängliche und gleichberechtigte Gesundheitsversorgung

Der Zugang zur Gesundheitsversorgung ist nicht mehr durch Zeit und Raum begrenzt, was bedeutet, dass unnötige Reisen vermieden werden.



Vorteile der Nutzung von E-Health-Diensten

6. Effizientere Krankenhäuser und Kliniken

Wenn Gesundheitseinrichtungen miteinander vernetzt sind, reduziert das im Optimalfall menschlicher Fehler und kann Kosten senken.





Und jetzt tauchen wir ein in die Praxis.

What is an E-health Profile?

It is an online document that brings together all the information about the health of an individual and can keep a person's helpers (family members, friends, doctors, etc.) up to-date about the person's health.



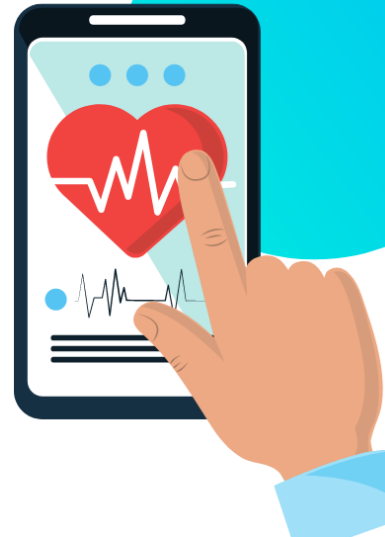


Aktivität 3: Einrichten eines E-Health-Profiles

Why to set it up?

In order to maintain a good-quality monitoring that will identify problems and help you understand what caused them and what sort of changes are needed to address them.

- Get reminded whether you are high active or low active,
- Whether you are drinking enough water or not,
- Get reminded to take your medicine on time,
- track your daily steps and activity,
- Measure your blood sugar levels and other health related problems, etc.



Aktivität 3: Einrichten eines E-Health-Profiles

Wie einfach ist es, so ein Profil einzurichten?

Die folgenden Anleitungen werden Sie dabei unterstützen.

Am Ende werden Sie in der Lage sein, Gesundheitsdaten zu erheben, nachzuvollziehen und Erinnerungen über die Einnahme von Medikamenten zu erhalten.

Diese Anleitungen richten sich an iPhone-Benutzer





Aktivität 3: Einrichten eines E-Health-Profiles

Sind Sie ein iOS-Nutzer?

Wenn ja, finden Sie auf den nächsten Folien eine Anleitung 😊.





Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

PART A: SET UP YOUR E-HEALTH PROFILE

01. Open the Health app and find the Summary tab.
02. Tap your profile picture in the top right-hand corner.
03. Tap Health Details, then tap Edit.
04. Add your information, such as name, date of birth, age, sex, blood type, etc.
05. Tap Done.



Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

Hinweis: Sie können auch Notfallkontakte hinzufügen.
Die Notfallkontakte erhalten eine Nachricht, dass Sie den
Notruf abgesetzt haben, wenn Sie den Notruf SOS
verwenden. Diese Kontakte bekommen dann auch ihren
aktuellen Standort geschickt.





PART B: ADD INFORMATION ABOUT YOUR HEALTH

01. **Open** the Health app and **tap** the Browse tab at the bottom.
02. **Tap** a category, such as Medications.
03. **Tap** Add a Medication.
04. **Add** Medication Name and **tab** Next.
05. **Choose** the Medication Type and **tab** Next.
06. **Add** the Medication Strength i.e., mg, mcg, g, ml, %, and **tab** Next.
07. **Tab** Skip if you don't want to proceed with step 06.
08. **Add** frequency of Medication and **tab** Next.
09. **Choose** the shape of medicine or skip it, then **tab** Next.
10. **Review** your details and **add** any optional details or notes.
11. When you finish, **tap** Done.



Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

 ***Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft!*** 

Hatten Sie Schwierigkeiten beim Einrichten Ihres Gesundheitsprofils?

Glauben Sie, dass es hilfreich sein kann? Warum?



Im Unterricht Aktivität 3: Einrichten eines E-Health-Profils

Sind Sie ein Android-Benutzer?

Dann finden Sie auf der nächsten Seite eine Anleitung 😊.



Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

Schritt 1: Suchen Sie im Google Play Store nach Gesundheits- und Fitnessanwendungen und lesen Sie Bewertungen und Beschreibungen, um eine Anwendung zu finden, die Ihren Anforderungen entspricht. Beliebte Optionen sind Google Fit, Samsung Health, MyFitnessPal oder Fitbit.

Schritt 2: Wenn Sie sich für eine App entschieden haben, tippen Sie auf der entsprechenden Seite im Google Play Store auf die Schaltfläche "Installieren" und warten Sie, bis die App heruntergeladen und auf Ihrem Android-Gerät installiert wurde.

Schritt 3: Öffnen Sie die App und suchen Sie nach einer Option wie "Anmelden", "Registrieren" oder "Konto erstellen". Folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm und geben Sie die erforderlichen Informationen ein, z. B. Ihre E-Mail-Adresse, Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort.



Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

Schritt 4: Sobald Sie ein Konto erstellt oder sich eingeloggt haben, führt Sie die App in der Regel durch den Prozess der Einrichtung Ihres Gesundheitsprofils. Sie werden möglicherweise aufgefordert, Details wie Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und Aktivitätsniveau einzugeben.

Schritt 5: Wenn Sie kompatible Fitness-Tracker, Smartwatches oder andere Wearables besitzen, haben Sie die Möglichkeit, diese mit der App zu verbinden. Dies ermöglicht eine genauere Datenverfolgung und bietet einen ganzheitlichen Überblick über Ihre Gesundheit und Fitness.

Schritt 6: Sobald Sie Ihr Gesundheitsprofil eingerichtet haben, nehmen Sie sich etwas Zeit, um die Funktionen der App zu erkunden. Machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche der App vertraut und nutzen Sie sie, um Ihre gesundheitlichen Fortschritte zu verfolgen und zu



Wissen Sie, wie Sie Ihr E-Health-Profil einrichten können?

 ***Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft!*** 

Hatten Sie Schwierigkeiten beim Einrichten Ihres Gesundheitsprofils?

Glauben Sie, dass das hilfreich sein kann? Warum?

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Folgen Sie uns auf
Facebook!

