



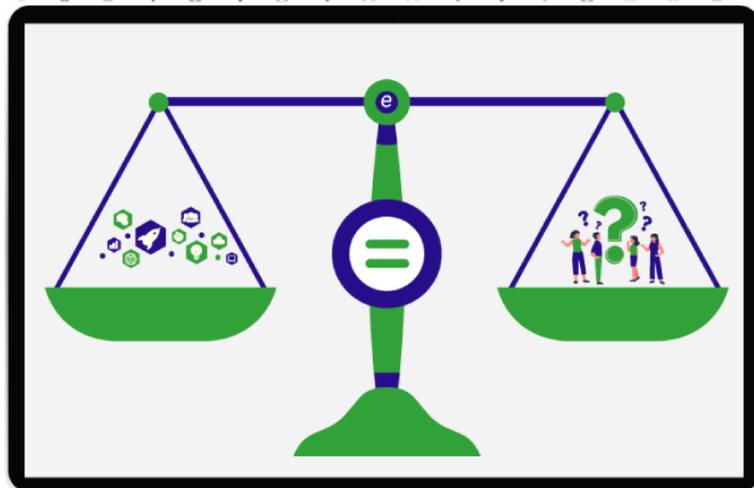
Co-funded by
the European Union

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.



Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Wie viel wissen Sie über Digitale Gesundheitsfürsorge?





Nachhaltig Denken!

Überlegen Sie, ob es notwendig ist, Materialien zu drucken. Wenn etwas gedruckt werden muss, lohnt es sich, darüber nachzudenken, wo es gedruckt werden soll (z. B. lokale Druckerei, umweltfreundliche Online-Druckerei usw.), auf welcher Art von Papier (z. B. Recycling-Papier, andere Alternativen zu herkömmlichem weißem Papier) und mit welchen Farben.

Lassen Sie uns unsere Umwelt schützen!



Aktivität 1 - Kompetenzen für die digitale Gesundheitsfürsorge

Bereich	Kompetenzen für die digitale Gesundheitsfürsorge/E-Health-Kompetenzen
Abgedecktes Thema	Lineare Skala zur Gesundheitsversorgung einer Person
Lernergebnisse und Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> ● Erkennen und Einschätzen der eigenen Kenntnisse, Stärken und Schwächen bei der Nutzung von Online-Diensten für das Gesundheitsmanagement. ● Ermittlung der Maßnahmen, die sie im Zusammenhang mit der Online-Gesundheitsfürsorge und der Überwachung ihrer eigenen Gesundheit durch Online-Dienste ergreifen können oder nicht. ● Bewertung ihres Wissens über die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Online-Gesundheitsinformationen. ● Entwicklung von Kompetenzen wie Informationskompetenz, kritisches Denken und Recherchefähigkeiten.
Dauer	Ca. 60 Minuten.
Art der Methode	<ul style="list-style-type: none"> ● nicht-formale Bildung ● individuelle Aktivität
Erforderliche Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ● Laptop/Beamer ● Papiere/Stifte ● Whiteboard
Lernumgebung und Beschreibung der Aktivität	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrkraft führt die Lernenden in das Thema E-Health ein, indem er die Folien 1 - 8 der Präsentation vorstellt. 2. Anschließend bittet die Lehrkraft die Lernenden, die Aktivität 1 zu bearbeiten. Bei Aktivität 1 handelt es sich um eine lineare Skala zur Bewertung der Stärken/Schwächen und des Grundwissens der



	<p>Lernenden in Bezug auf die Nutzung von Online-Diensten zur Verwaltung ihrer Gesundheit.</p> <p>3. Die Lernenden können die Präsentationsfolien 4 - 7 verfolgen, bevor sie die Aktivität durchführen.</p> <p>4. Die Lernenden müssen jede Aussage durchgehen und entsprechend der Skala "<u>stimme überhaupt nicht zu</u>" - "<u>stimme nicht zu</u>" - "<u>stimme nicht zu</u>" - "<u>stimme zu</u>" - "<u>stimme voll zu</u>" beantworten.</p> <p>5. Die Lernenden sollen in der Lage sein, ihr Wissen über die Nutzung von Online-Diensten für ihre Gesundheit zu erkennen und zu bewerten, die E-Health-bezogenen Maßnahmen zu identifizieren, die sie im Hinblick auf die Pflege und Überwachung ihrer eigenen Gesundheit durch Online-Dienste ergreifen können und in welchen Bereichen sie Verbesserungen benötigen.</p>
Bewertung/ Reflexion der Aktivität	<p>Wie könnte sich die E-Health-Kompetenz Ihrer Meinung nach auf Sie persönlich auswirken?</p> <p>Wie gut sind Sie in der Lage, Online-Dienste für Ihr Gesundheitsmanagement zu nutzen?</p> <p>Halten Sie E-Health-Dienste für nützlich? In welchem Umfang?</p>
Unterstützende Materialien	<p>Präsentation: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

Aktivität 1 - E-Health-Kompetenz

	stimme überhaupt nicht zu	nicht zustimmen	weder zustimmen noch nicht zustimmen	zustimmen	voll und ganz zustimmen
--	--	----------------------------	---	------------------	------------------------------------



Ich bin mir der Gründe bewusst, warum die elektronischen Gesundheitsdienste für mich von Vorteil sind					
Ich kann verstehen, warum Lese- und Schreibkenntnisse für die Überwachung meiner Gesundheit aus der Ferne wichtig sind.					
Ich bin mir der Vorteile bewusst, die mir E-Health-Dienste bieten (z. B. tragbare Geräte usw.)					
Ich bin in der Lage, Gesundheitsinformationen im Internet zu suchen, zu finden und zu bewerten.					
Ich weiß, wie ich Online-Ressourcen nutzen kann, um Fragen zu meiner Gesundheit zu beantworten.					
Ich kann zwischen hochwertigen und weniger hochwertigen Gesundheitsressourcen im Internet unterscheiden.					
Ich fühle mich sicher, Informationen aus dem Internet zu nutzen, um					

Entscheidungen in Bezug auf meine Gesundheit zu treffen					
Ich weiß, wie man über das Internet oder per Telefon einen Arzttermin vereinbart oder bucht.					
Ich fühle mich nicht sicher, wenn ich elektronische Geräte benutze, um einen Arzt zu kontaktieren oder medizinische Beratung zu erhalten					
Ich fühle mich sicher im Umgang mit tragbaren Geräten und Apps, um meine Gesundheit aus der Ferne zu überwachen, z. B. Medikamente, tägliche Schritte...					
Ich bin in der Lage, mit Hilfe von Internetquellen herauszufinden, welche Symptome einem Gesundheitsproblem entsprechen.					
Ich ziehe es vor, einen Arzt persönlich aufzusuchen, anstatt elektronische Geräte zu benutzen					
Ich erkenne die Vorteile von					

Gesundheitsdienst- ten an, sowohl physisch als auch aus der Ferne, und ich fühle mich sicher, beide Optionen zu nutzen					
--	--	--	--	--	--

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

Bereich	Digitale Gesundheitsfürsorge
Abgedecktes Thema	Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit
Lernergebnisse und Kompetenzen, die erworben werden können	<ul style="list-style-type: none"> ● ihr Verständnis von Ernährungs-, Fitness- und Gesundheitskonzepten zu bewerten. ● Ermittlung von Stärken und verbesserungswürdigen Bereichen in ihrem Wissen. ● Entwicklung von Kompetenzen in den Bereichen Ernährungskompetenz, Wissen über Fitness und E-Health-Dienste sowie kritisches Denken.
Dauer	Ca. 40 Minuten.
Art der Methode	<ul style="list-style-type: none"> ● nicht-formale Bildung ● Einzel- oder Gruppentest
Erforderliche Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ● Laptop/Mobiltelefon ● Beamer ● Papiere/Stifte ● Whiteboard ● Quizfragen
Lernumgebung und Beschreibung der Aktivität	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrkraft führt in das Thema E-Health ein, indem sie die Folien 10 - 25 der Präsentation vorstellt. 2. Im Anschluss an die Präsentation fordert die Lehrkraft die Lernenden auf, einen Test auszufüllen, um ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit zu überprüfen.

	<p>3. Die Lehrkraft erläutert den Zweck der Aktivität: die Beurteilung des Wissens über Ernährung, Fitness und Gesundheit. Sie erklärt auch, wie wichtig es ist, über genaues Wissen in diesen Bereichen zu verfügen, um fundierte Entscheidungen über das eigene Wohlbefinden zu treffen.</p> <p>4. Die Lernenden gehen die Präsentationsfolien durch und versuchen, das Konzept der elektronischen Gesundheitsdienste zu verstehen, um den Test ausfüllen zu können.</p> <p>5. Die Lernenden müssen beachten, dass sich nicht alle Fragen auf die Folien der Präsentation beziehen, sondern dass einige Fragen auf ihren eigenen Ernährungs- und Fitnesszustand bezogen sind. Die anderen Fragen beziehen sich auf die Präsentation.</p> <p>6. Die Lernenden müssen an dem Test teilnehmen und versuchen, so viele Antworten wie möglich zu geben.</p>
Bewertung/ Reflexion der Aktivität	<p>Glauben Sie, dass es wichtig ist, unsere Gesundheit online zu verwalten? Warum?</p> <p>Wie nützlich finden Sie die Online-Gesundheitsdienste?</p>
Unterstützende Materialien	<p>Präsentation: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

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

1. Welche Tätigkeit erfordert die meiste Energie?
 - 30 Minuten Gartenarbeit
 - 30 Minuten Pilates
 - 30 Minuten leichtes Gehen
 - Alle der oben genannten. Sie sind gleich energieintensiv.

2. Welche der folgenden Apps hilft bei der Überwachung der täglichen Gesundheitsvorsorge?
 - Apple+ Fitness



- Apple Gesundheit
 - My Fitness Pal
 - Rimidi-App
 - Medizinische ID-App
 - Alle oben genannten Punkte
3. Wearable Health Technology wie intelligente Uhren, Kleidung, Brillen, Mützen, Armbänder usw. können:
- Erfassen Vitaldaten, von Herzfrequenz und Blutdruck bis hin zu zurückgelegten Schritten und verbrannten Kalorien.
 - Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei Menschen mit Diabetes.
 - Überwachung und Sammlung von Informationen über unsere Gesundheit und unseren körperlichen Zustand.
 - Alle der oben genannten Punkte.
 - Keine der oben genannten Möglichkeiten.
4. Mit Hilfe von tragbaren elektronischen Geräten und Smartphones können Patienten online Termine bei ihren Gesundheitsdienstleistern buchen oder verschieben.
- Wahr
 - Falsch
5. Die telefonische Kontaktaufnahme mit einem Gesundheitsdienstleister ermöglicht es den Patienten, medizinische Konsultationen per Video- oder Sprachanruf zu erhalten, so dass ein persönlicher Besuch nicht mehr erforderlich ist.
- Wahr
 - Falsch
6. Sensoren und Wearables helfen bei der Überwachung meines Gesundheitszustands und teilen die Daten mit meinem Gesundheitsdienstleister.
- Wahr
 - Falsch
7. Die Verwaltung von Medikamenten über tragbare elektronische Geräte und Smartphones bedeutet, dass ich mich selbst an die Einnahme von Medikamenten erinnern und warnen kann, Nachfüllpackungen bestellen und meine Medikamentenhistorie verfolgen kann.
- Wahr
 - Falsch
8. Fitness- und Wellness-Apps bieten die Möglichkeit, meine Fortschritte zu verfolgen, personalisierte Trainings- und Ernährungsprogramme zu erstellen und mich dabei zu unterstützen, gesunde Gewohnheiten beizubehalten.
- Wahr

- Falsch
9. Der Einsatz von tragbaren Technologien beim Sport kann Ihnen helfen, Schritte zu zählen, Herzfrequenz, Kalorien, Blutdruck und Atemfrequenz zu messen.
- Wahr
 - Falsch
10. Wann lohnt es sich eHealth-Dienste nutzen?
- wenn Sie Informationen über Ihre Krankengeschichte wünschen.
 - wenn Sie einen Arzt kontaktieren möchten.
 - wenn Sie online einen Termin bei einem Arzt buchen möchten.
 - wenn Sie die von Ihrem Arzt empfohlenen Medikamente überprüfen möchten.
 - wenn Sie Informationen über eine Krankheit oder ein Symptom nachschlagen möchten.
 - Alle der oben genannten Punkte.

Aktivität 3 - Richten Sie Ihr digitale Gesundheitsprofil ein

Bereich	Digitale Gesundheitsfürsorge
Abgedecktes Thema	Erstellen Sie Ihr Gesundheitsprofil mithilfe von Gesundheits-Apps
Lernergebnisse und Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> ● Sehen Sie alle Ihre gesundheitlichen Fortschritte ein und verwalten Sie Ihre Gesundheitsdaten an einem Ort ● Legen Sie einen Zeitplan fest und lassen Sie sich an die Einnahme von Medikamenten erinnern.
Dauer	Ca. 60 Minuten.
Art der Methode	<ul style="list-style-type: none"> ● nicht-formale Bildung ● interaktive Gruppenaktivität
Erforderliche Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ● Mobiltelefon ● Projektor ● Whiteboard
Lernumgebung und Beschreibung der Aktivität	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrkraft präsentiert den Lernenden die folgenden Folien: Folien 26 - 45 der Präsentation. 2. Nach Abschluss der Präsentation gibt die Lehrkraft den Lernenden eine Anleitung, die in der Präsentation enthalten ist, wie man ein Gesundheitsprofil für die Nutzung der Gesundheits-App einrichtet. 3. Der Lernende befolgt alle Anweisungen der Lehrkraft, um seine Krankengeschichte zu erstellen. 4. Nach Aktivität 3 sollten die Lernenden in der Lage sein, ihre gesundheitlichen Fortschritte an einem bequemen Ort, z. B. auf ihrem Handy, zu verfolgen und zu verwalten. 5. Ziel dieser Aktivität ist es, die Lernenden bei der Einrichtung ihres Gesundheitsprofils auf ihrem

	<p>Mobiltelefon zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, Gesundheitsinformationen in das Profil einzufügen.</p> <p>6. HINWEIS: Die Lernenden müssen iPhone- oder Android-Nutzer sein.</p> <p>Anleitungen für iPhone- und Android-Nutzer sind in der Präsentation enthalten.</p>
Bewertung/ Reflexion der Aktivität	<p>Hatten Sie Schwierigkeiten beim Einrichten Ihres Gesundheitsprofils?</p> <p>Glauben Sie, dass es hilfreich ist? Warum?</p>
Unterstützende Materialien	<p>Präsentation: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vILmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

Aktivität 3 - Erstellen Sie Ihr Gesundheitsprofil

Anweisungen:

A) Richten Sie Ihr Gesundheitsprofil ein

Schritt 1 Öffnen Sie die Gesundheits-App und suchen Sie die Registerkarte Zusammenfassung.

Schritt 2 Tippen Sie auf Ihr Profilbild in der oberen rechten Ecke.

Schritt 3 Tippen Sie auf Gesundheitsdetails und dann auf Bearbeiten.

Schritt 4 Fügen Sie Ihre Daten hinzu, wie Name, Geburtsdatum, Alter, Geschlecht, Blutgruppe, Größe, Gewicht usw.

Schritt 5 Tippen Sie auf Fertig.

Hinweis: Sie können auch Ihre medizinische ID einrichten, indem Sie Krankheiten, Allergien und Reaktionen oder Medikamente hinzufügen oder sich in Ihrem Profil als Organspender registrieren lassen.



Hinweis: Sie können auch Notfallkontakte hinzufügen. Die Notfallkontakte erhalten eine Nachricht, dass Sie den Notruf abgesetzt haben, wenn Sie den Notruf SOS verwenden. Ihr aktueller Standort wird in diesen Nachrichten enthalten sein.

B) Informationen über Ihre Gesundheit hinzufügen

Schritt 1 Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf die Registerkarte Durchsuchen in der rechten unteren Ecke.

Schritt 2 Tippen Sie auf eine Kategorie, z. B. "Medikamente".

Schritt 3 Tippen Sie auf *Medikamente hinzufügen*.

Schritt 4 Fügen Sie den Namen des Medikaments hinzu und klicken Sie auf Weiter.

Schritt 5 Wählen Sie den Medikationstyp, d. h. Kapsel, Flüssigkeit, Creme, Tropfen usw., und klicken Sie auf Weiter.

Schritt 6 Fügen Sie die Medikamentenstärke hinzu, d. h. mg, mcg, g, ml, %, und klicken Sie auf Weiter,

Schritt 7 Wenn Sie die Medikamentenstärke nicht hinzufügen möchten, klicken Sie auf Überspringen und fahren Sie mit dem nächsten Teil fort.

Schritt 8 Fügen Sie die Häufigkeit der Medikation hinzu, d. h. Datum und Uhrzeit, an die Sie erinnert werden möchten, und klicken Sie auf Weiter.

Schritt 9 Wählen Sie die Form des Medikaments oder lassen Sie es aus, dann klicken Sie auf "Weiter".

Schritt 10 Überprüfen Sie Ihre Angaben und fügen Sie optionale Angaben oder Notizen hinzu.

Schritt 11 Wenn Sie fertig sind, tippen Sie auf Fertig.



Co-funded by
the European Union



Thank You !