Modul 4

Einführung in eHealth-Anwendungen und -Dienste

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Impressum

Dieses Modul wurde im Rahmen des Projekts E-HEALth Literacy (Akronym HEAL) entwickelt, das vom Erasmus+ Programm der Europäischen Kommission finanziert wird. Es handelt sich um eine KA2 Erasmus+ Strategische Partnerschaft mit der Referenz 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026661. Disclaimer:
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.

Datum: August 2023

Projektergebnis-Nr. PR2

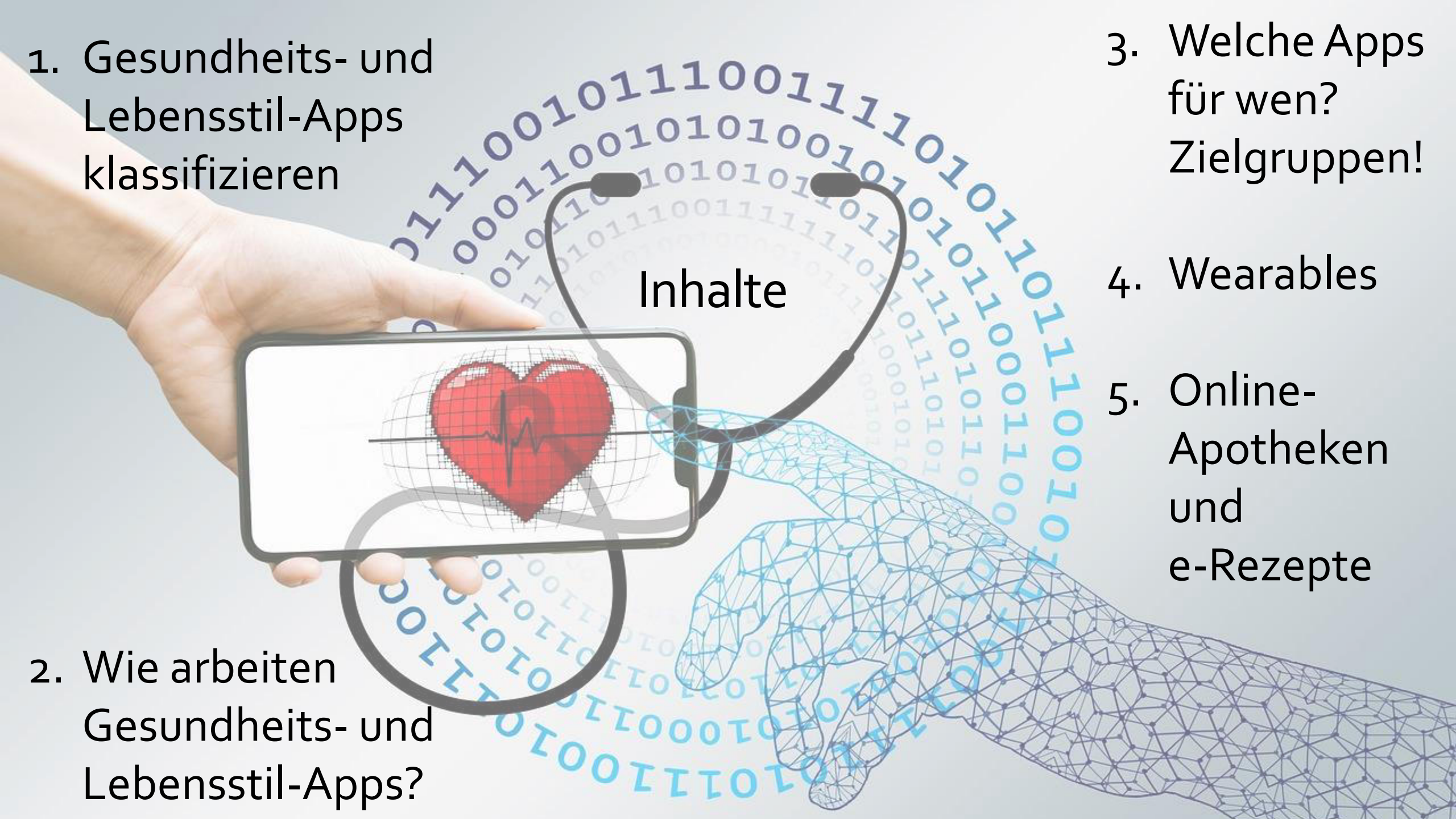
Authoren / Ko-Authoren:
Stiftung Digitale Chancen: Dörte Stahl, Nenja Wolbers
Asociacija "Viešieji interneto prieigos taškai": Monika Arlauskaitė, Laura Grinevičiūtė
IASIS NGO: Athanasios Loules, Theodora Alexopoulou, Ilias - Michael Rafail
Ynternet.org: Leonor Afonso, Thanasis Priftis
Simbioza Genesis, socialno podjetje: Brigita Dane

Lizenz: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International
Ausgenommen von dieser Lizenz sind alle Nicht-Text-Inhalte wie Fotos, Grafiken und Logos

Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhalte

1. Gesundheits- und Lebensstil-Apps klassifizieren
2. Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?
3. Welche Apps für wen? Zielgruppen!
4. Wearables
5. Online-Apotheken und e-Rezepte



eHealth ist "der Sammelbegriff für die auf Informations- und Kommunikationstechnologien basierenden Instrumente zur Verbesserung der Prävention, Diagnose, Behandlung sowie der Kontrolle und des Managements im Bereich der Gesundheit und der Lebensführung".

Source: *Europäische Kommission 2003*

eHealth ist "der Sammelbegriff für die auf Informations- und Kommunikationstechnologien basierenden Instrumente zur Verbesserung der Prävention, Diagnose, Behandlung sowie der **Kontrolle** und des **Managements** im Bereich der **Gesundheit** und der **Lebensführung**".

Source: *Europäische Kommission 2003*

1. Gesundheits- und Lebensstil-Apps klassifizieren

Lebensstil? Gesundheit? Wofür brauchen Sie Apps?

In Kleingruppen (2-3):

- Was bedeutet Gesundheit und Lebensstil für Sie?
- Verbinden Sie mit diesen Bildern Apps oder digitale Dienste?
- An welche Apps / Anwendungen denken Sie, wenn Sie an Gesundheit und Lifestyle denken → schreiben Sie Ihre Antworten auf Karten
- Versuchen Sie, Kategorien für die Apps, an die sie denken, zu finden
- Stellen Sie uns die Antworten vor.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Ihre Apps?

Haben Sie die Anwendungen aus den Kategorien auf Ihrem Smartphone / Tablet?

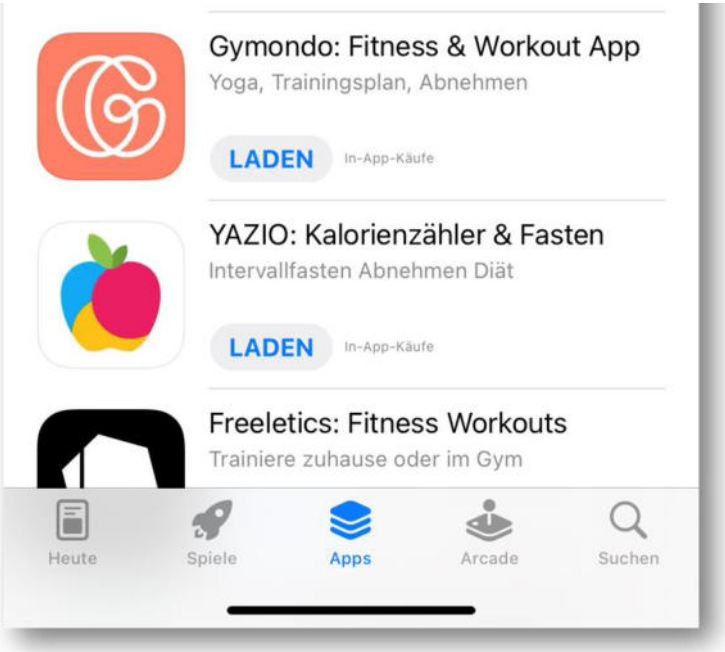
Welche Gesundheits- und Lifestyle-Apps haben Sie? Fügen Sie sie den Kategorien hinzu!

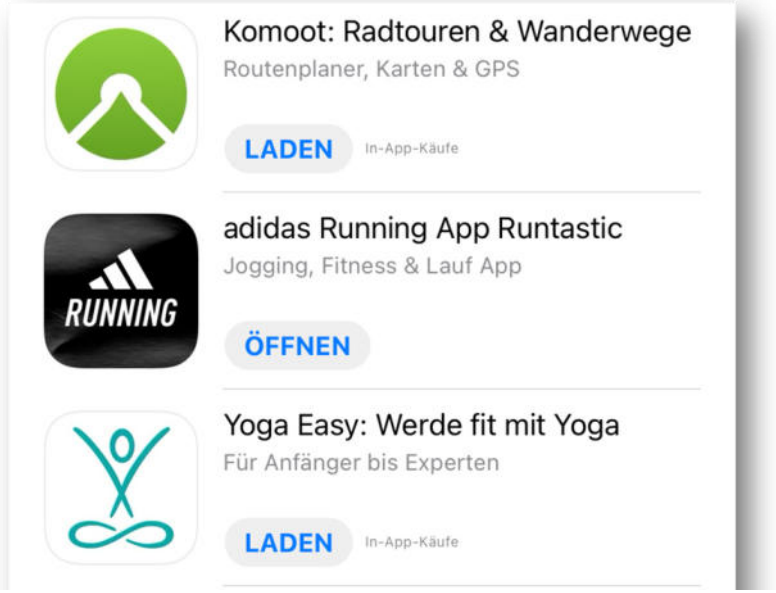
Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Ihre Apps?

Schauen Sie in den App-Store





Finden Sie weitere Kategorien?

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Ihre Apps? Beispiele für Kategorien

Kategorie "Gesunder Körper & Geist" (AppStore)

- Erinnerungen, z.B. Wasser trinken oder Tabletten nehmen
- Struktur, z.B. Gewohnheiten, Motivation,
- Entspannung, z. B. Meditation und Atmung
- Schlafen und Aufwachen
- Ernährung und Diät
- Menstruation verfolgen
- Fitness, z. B. Yoga, Walken, Laufen, Radfahren

Kombinationen bestehen meist aus Ernährung und Fitness

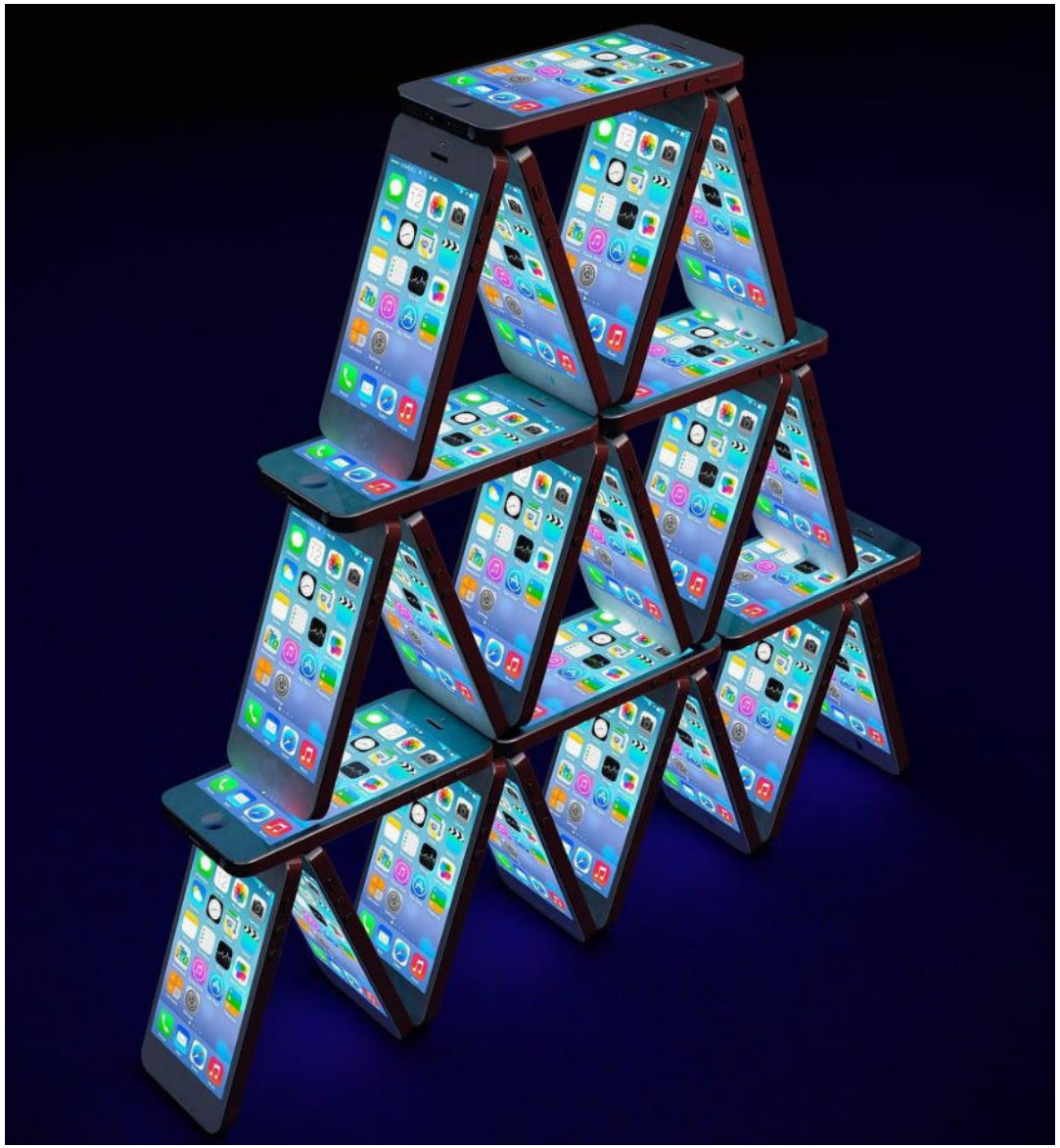
CORONA WARN-APP

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

1. Gesundheits- und Lebensstil-Apps klassifizieren

Überblick über Kategorien - Ergänzungen



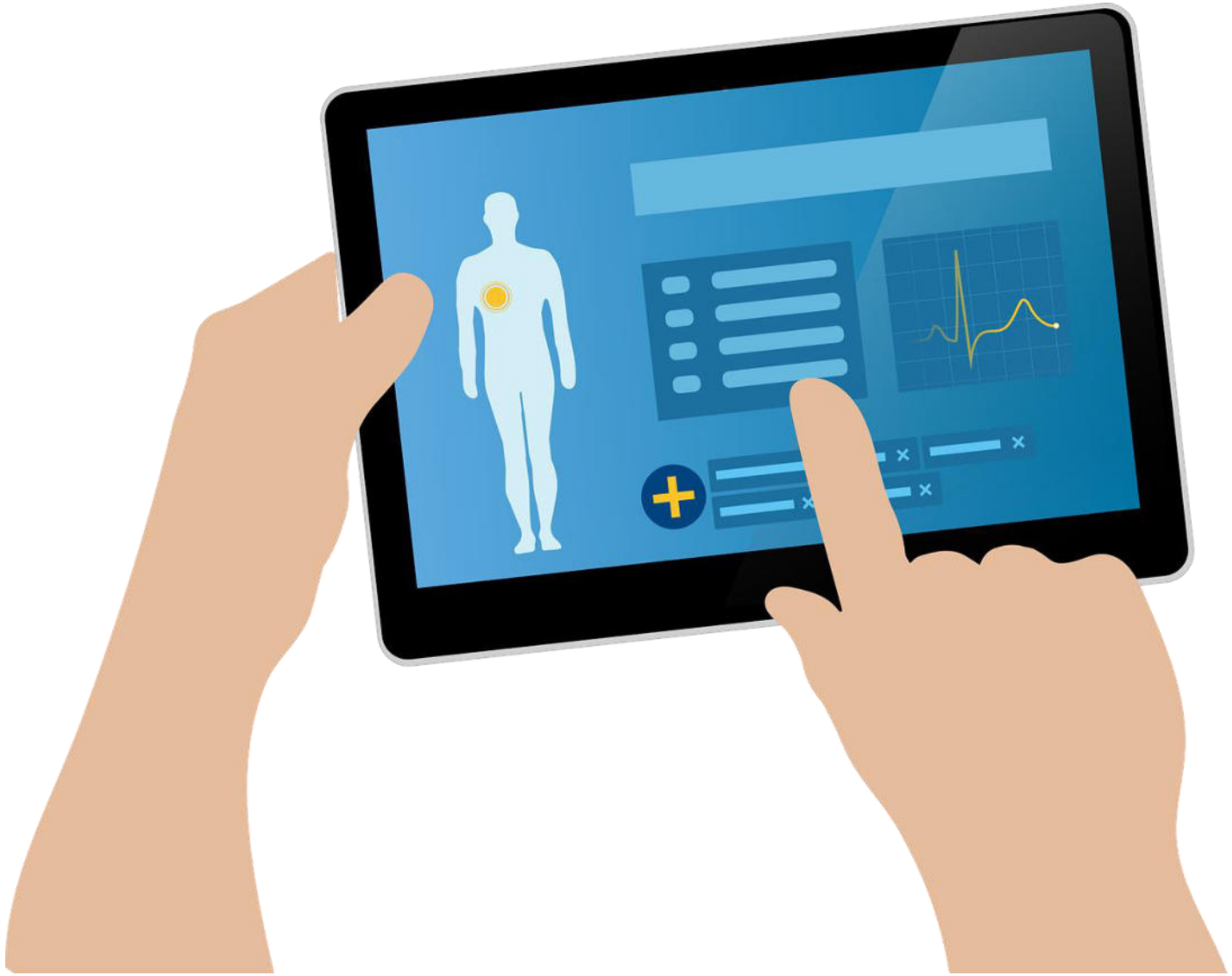
Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Was können sie leisten?



Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Beispiel: “Wasser trinken” Erinnerung

- Legt einen durchschnittlichen Wasserbedarf pro Tag fest
- Je mehr persönliche Daten der Nutzer bereitstellt, desto genauer berechnet die App den empfohlenen Bedarf
- Apps funktionieren wie ein Tagebuch
- verwendet Anreize, um es weiter zu verwenden
- kann mit anderen Gesundheits-Apps verbunden werden

Kofinanziert von der Europäischen Union

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Beispiel „Meditation"

- Apps bieten verschiedene Übungen zum Entspannen, Reflektieren, Einschlafen etc.
- Oft setzen Nutzer*innen sich ein Ziel und die App stellt dafür ein spezifischeres Programm bereit

Kofinanziert von der Europäischen Union

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Beispiel „App Gesundheit / Health“ (oft vorinstalliert)

- laufen im Hintergrund, ohne aktiviert zu werden
- Zählen von Schritten, Distanz, Treppensteigen, Schrittlänge etc.
- bieten oft mehr Funktionen, die mit einer Smartwatch gemessen werden können (Wearable).
- Diese Apps arbeiten mit eingebauten Sensoren.

Kofinanziert von der Europäischen Union

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Beispiel „EKG App“: Erste Hilfe bei Herzbeschwerden

Screenshot aus: https://www.youtube.com/watch?v=GeGw3bCzdRw

- Smartphone mit entsprechender App
- Elektroden (Kabel) des EKGs werden mit Smartphone verbunden
- die Elektroden werden am Körper befestigt, App erkennt die Elektroden
- ein EKG wird erstellt
- die App kann die Ergebnisse für Laien in einfacher Form „übersetzen“

https://www.smarter-service.com/2020/12/15/mit-smarter-produkten-leben-retten/

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Gut zu wissen!

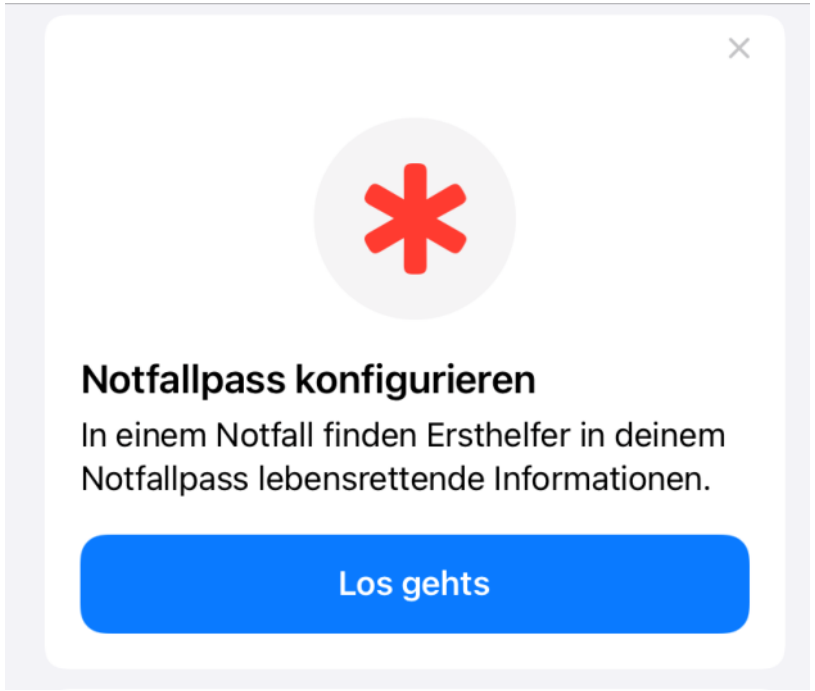
- Diese Apps brauchen Daten, das heißt, Nutzer*innen sollten bei der Bereitstellung ihrer Daten diszipliniert sein.
- Die Apps sammeln und speichern ständig Daten.
- Diese Apps arbeiten hauptsächlich mit statistischen Daten und Erkenntnissen – **durchschnittliche Angaben treffen möglicherweise nicht auf alle zu**.

Kofinanziert von der Europäischen Union

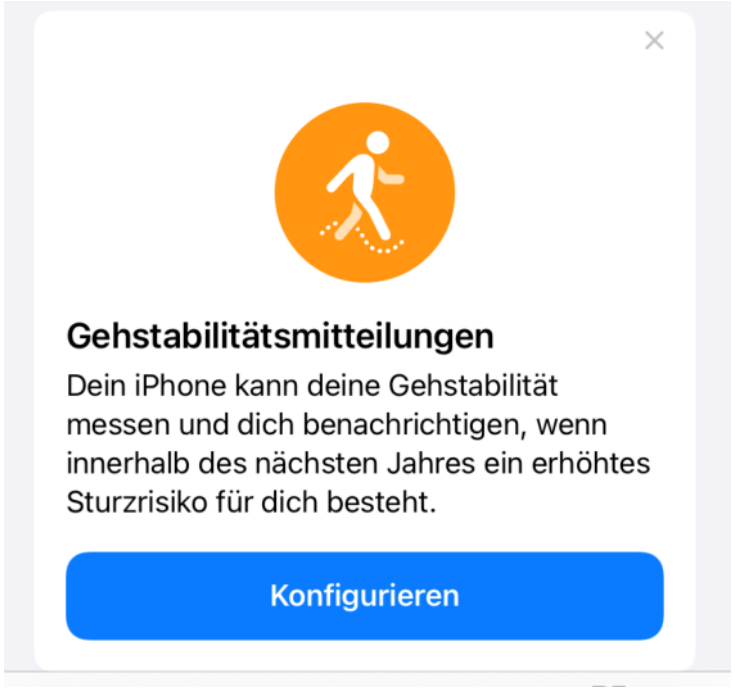
2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

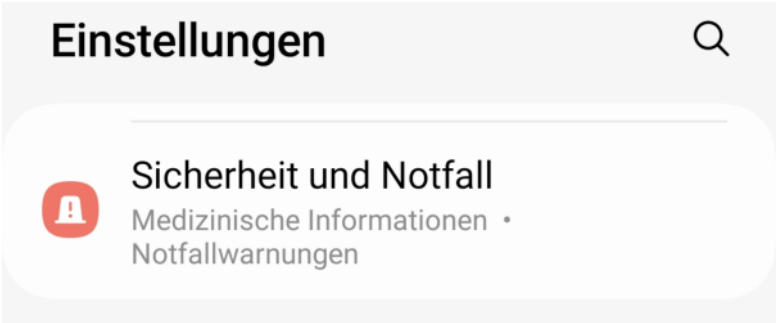
Notfallpass konfigurieren



Gehstabilität-Mitteilung



Notfallinformationen Samsung



Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2.

Wie arbeiten Gesundheits- und Lebensstil-Apps?

Apps auf Rezept?

Krankenkassen können die Kosten für Apps übernehmen, wenn:

- App muss vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auf Datensicherheit, Datenschutz und Funktionalität geprüft worden sein; Liste: https://diga.bfarm.de/de (wird stetig erweitert)
- App von behandelnden Ärzt*innen verordnet wird
- als Voraussetzung eine begründete Diagnose vorliegt

Beispiele:

NichtraucherHelden

Kaia Rückenschmerzen - Rückentraining

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

3.

Welche Apps für wen?

Stimmen Sie die passenden E-Health- und Lifestyle-Apps auf die Nutzer ab!

Die fiktive Person kommt zu Ihnen, um Ihren Rat zu suchen. Sie möchten ihr helfen!

Bitte lesen Sie das Profil Ihrer Persona. Um sich für die richtigen Apps zu entscheiden, ermitteln Sie die Lebenssituation der Person. Welche Apps / welche Kategorie von Apps würden ihr Leben unterstützen? Würden sie diese verwenden?

3 Personas = 3 Gruppen

Kofinanziert von der Europäischen Union

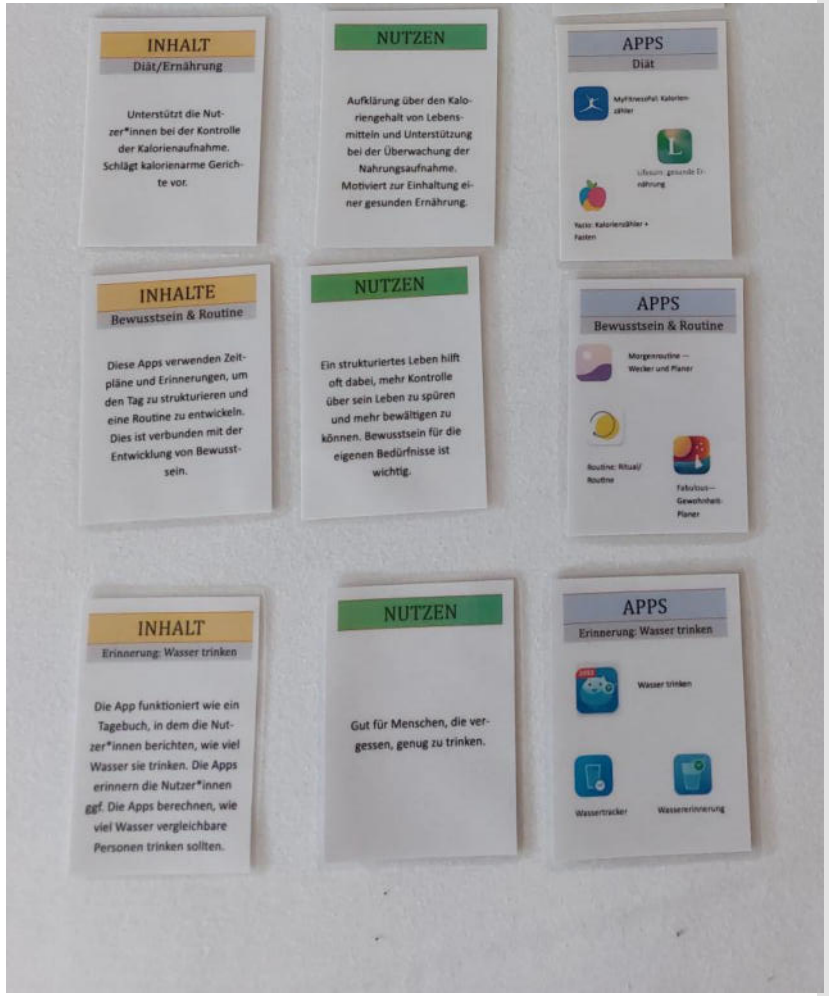
HEAL E-HEALTH LITERACY

Karten: App-Kategorien: Inhalt, Nutzen, Apps

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Karten: App-Kategorien: Inhalt, Nutzen, Apps



Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Karten: App-Kategorien: Inhalt, Nutzen, Apps

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

4.

Wearables

4.

Wearables

Definition

to wear = Kleidung tragen, anziehen …

Wearable Computing = tragbare Datenverarbeitung

- elektronische Geräten, die als Zubehör getragen, in Kleidung eingebettet, in den Körper des Benutzers implantiert oder sogar auf die Haut tätowiert werden können;
- werden von Mikroprozessoren angetrieben und mit der Fähigkeit erweitert werden, Daten über das Internet zu senden und zu empfangen;

Quelle - gekürzt: Investopedia "What is wearable technology (Wearables)? Definition and Examples" Link

Kofinanziert von der Europäischen Union

Smarte Kopfhörer

Dank Bluetooth-Verbindung brauchen sie keine Kabel. Zudem können sie Umgebungs-geräusche via Noise-Canceling dämpfen. Denkbar für die Zukunft: eine Funktion, die eine direkte Übersetzung gehörter Sprache ermöglicht.

Smartwatch & Fitnesstracker

Die "Armbänder mit Software" werden bereits von vielen im Alltag genutzt: 24 Prozent der Deutschen tragen ein solches Armband. Uhrzeit ablesen, Schritte zählen - mit bestimmten Geräten können Anrufe getätigt werden.

Datenbrillen

Die Idee hinter Smartglases: sie sollen das Sichtfeld ihres Trägers mit digitalen Informationen anreichern. Diese Erweiterung wird als "Augmented Reality" bezeichnet. Technologisch sind aktuelle Modelle oft unausgereift und daher auf dem Markt nicht weit verbreitet.

Smarte Kleidung

Kleidungsstücke mit eigenähten Sensoren, die Körperwerte wie den Pulsschlag messen können - Wearables sind auch in der Textilbranche angekommen, jedoch noch nicht sehr verbreitet. das Fraunhofer-Institut z. B. forscht im Bereich "Smart Textiles"

Smarte Schlüssel

"Smart Key" ermöglichen den elektronischen Zugang in die eigenen vier Wände. Falls die intelligenten Schlüssel mal verloren gehen, können sie via Bluetooth geortet werden. Es gibt inzwische n zahlreiche Anbieter für Smart-Home-Systeme.

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Quelle: Markstudie "Wearables und Tracking-App Monitor" von Splendid Research, Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

Kofinanziert von der Europäischen Union

Activity 4

Sensoren & Tracking

Machen wir ein Experiment! Ihr Smartphone ist ein mobiles Labor!

- Schritt 1: App „Phyphox" herunterladen
- Schritt 2: Gehen Sie zu „Alltag" und öffnen Sie „Applausmeter"
- Schritt 3: Messen Sie den Applaus / Lärm, den jeder macht

Wenn Sie einen Aufzug im Gebäude haben, können Sie überprüfen, wie schnell er fährt!

Quelle: Phyphox – physikalische Smartphone Experimente: https://phyphox.org/de/home-de/ (RWTH Aachen)

Kofinanziert von der Europäischen Union

4.

Wearables

Vorteile einer Smartwatch

Video
Digitale Chancen: Smartwatch | Digital mobil im Alter:
https://www.youtube.com/watch?v=uTOKvX6iCDM&t=1s

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

4.

Wearables

Risiken & Chancen

- sich ständig vergleichen – immer alles mitteilen „müssen“ – erzeugt Druck („Quantified Self“)
- Optimierung des Menschen
- In-App-Käufe, zum Beispiel für Trainingspläne, können zu Kostenfallen werden
- Abhängig von den Berechtigungen können Dritte sensible Daten auslesen
- Kriminelle könnten sich Zugang zu den Apps und Wearables verschaffen und Personen- oder Vermögensschaden anrichten

Kofinanziert von der Europäischen Union

4.

Wearables

Apps und Wearables sicher nutzen!

- Überprüfen Sie die Einstellungen der App oder des Geräts auf Datenschutz
- Stellen Sie folgende Fragen:
  - Welche Sensoren wie Kamera oder Mikrofon hat das Gerät?
  - Welche Daten werden erfasst und gespeichert?
  - Kann nachvollzogen werden, wo die Daten gespeichert sind?
  - Werden diese Daten gesendet oder mit anderen Anwendungen geteilt?
  - Wie wichtig ist die App / das Gerät für meine Gesundheit und Lebenslebensqualität?
  - *Welche potenziellen Risiken können mit der Verwendung des Geräts verbunden sein und bin ich bereit, diese zu tragen?*

Ziel, Komfort, Funktionalität gegen Sicherheitsaspekte abwägen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

4.

Wearables:

Preise / Kosten

- breite Preisspanne, z.B. Smartwatches: zwischen 39,-€ (Amazfit), über 129,-€ (Fitbit) und 199,99€ (Garmin)
- daher nicht für jeden zugänglich
- Apps sind größtenteils kostenlos, **ABER**: Nutzer*innen müssen oft ein *In-App-Abo* erwerben, um auf die meisten Funktionen zugreifen zu können

Kofinanziert von der Europäischen Union

4.

Wearables: Geräte für die Gesundheit Beispiele

- Food Marble Aire 2 – misst Lebensmittelunverträglichkeit
- Reizstromgerät zur Schmerzlinderung durch elektrische Nervenstimulation

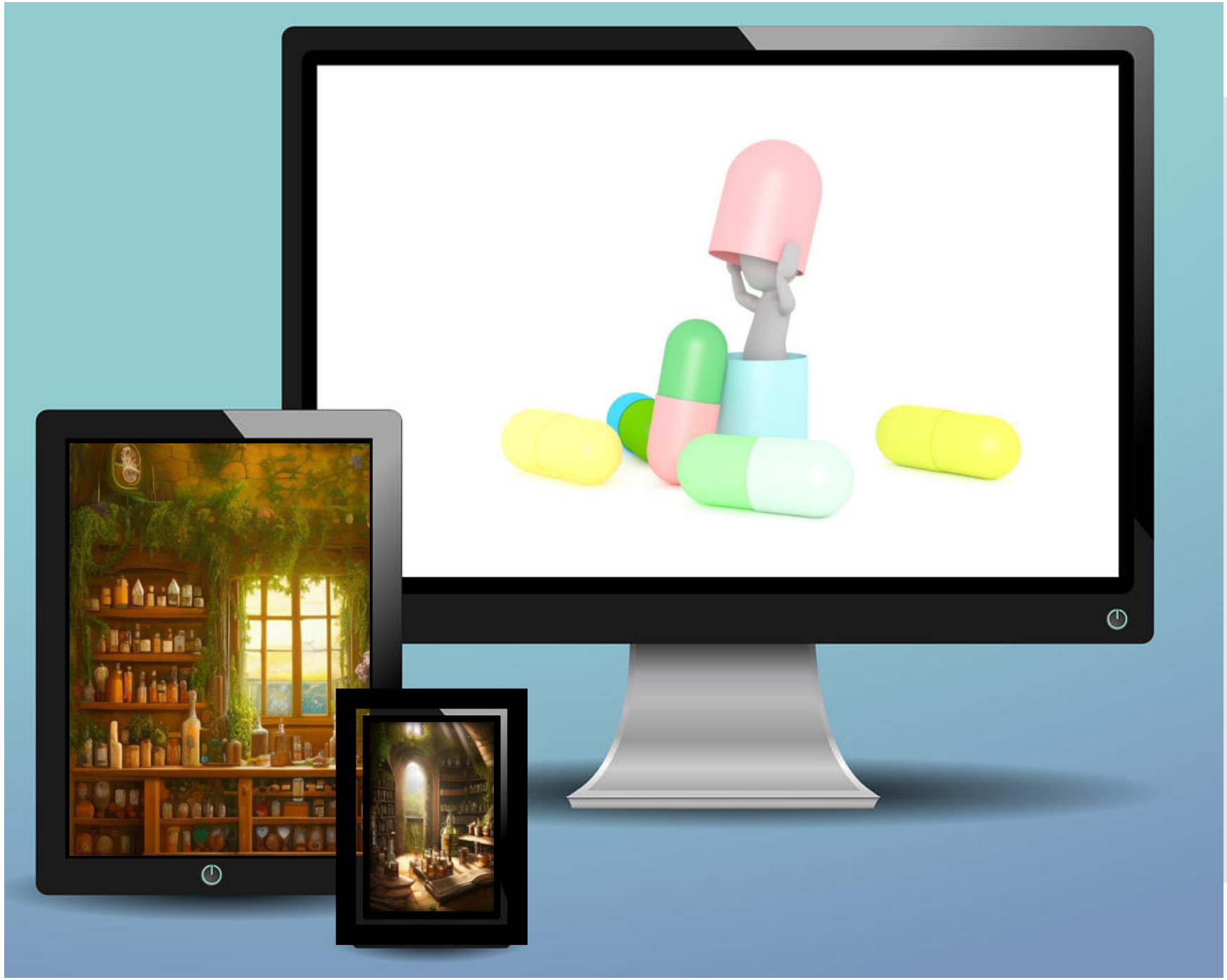
- Hapifork – eine Gabel, die vibriert, wenn man zu schnell isst
- Blutdruckmessgerät
- Körperfett-Messung (Smartwatch oder Halo Band)

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

5.

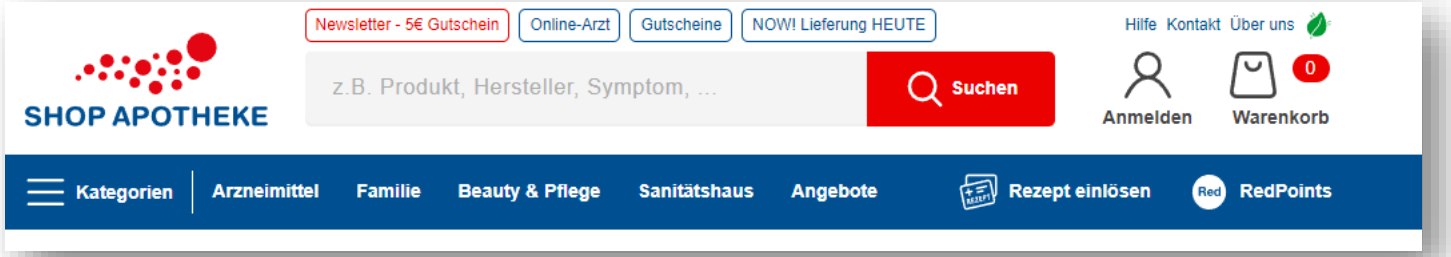
Online-Apotheken und E-Rezepte



Kofinanziert von der Europäischen Union

5.

Online-Apotheken und E-Rezepte



- Standard-Medizinprodukte (nicht verschreibungspflichtig, z.B. Cremes, Schmerzmittel) können wie in jedem Online-Shop online bestellt werden.
- rezeptpflichtigen Medikamente: Patient*innen müssen das Rezept (derzeit) per Post einsenden, um Medikamente zu erwerben

Screenshots: https://www.shop-apotheke.com/rezept-einloesen/

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL E-HEALTH LITERACY

5.

Online-Apotheken und E-Rezepte

Diskussion

Was sind die Vorteile von Online-Apotheken?

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

5.

Online-Apotheken

Risiken & Heraus-forderungen

- Kenntnisse sind notwendig, um online einzukaufen, u.a. über Zahlungsmethode (Kreditkarte, Paypal)
- Betrug: Online-Apotheken könnte Fake-Shop sein und/oder Fälschungen anbieten.
- *Aber*:
  Online-Shopping kann gelernt und auf die größten Fehler hingewiesen werden (Material finden Sie hier).

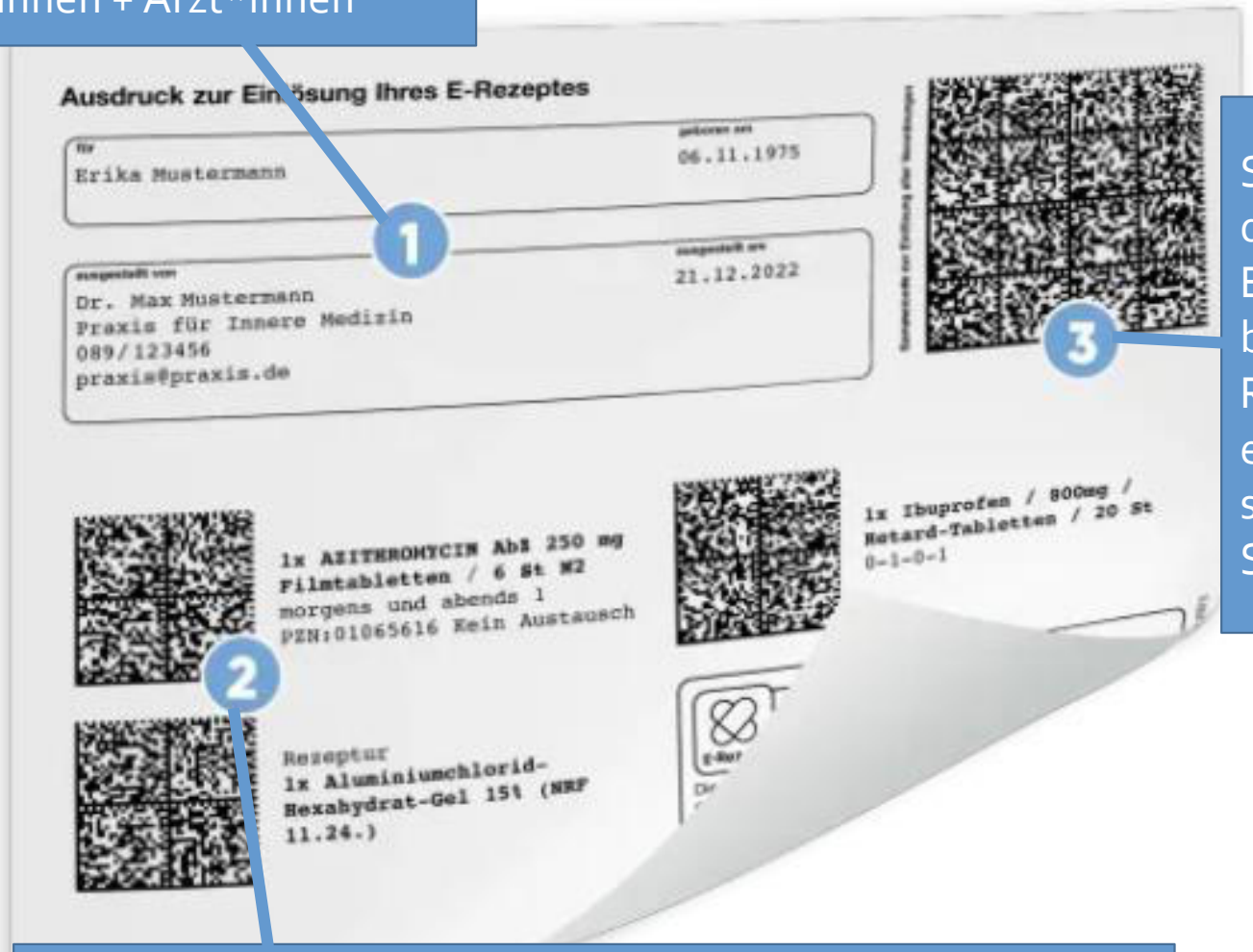
- EU-Länder: ein **Siegel** und eine **Liste** machen **seriöse Online-Apotheken** erkennbar
  https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Arzneimittelinformationen/Versandhandels-Register/_node.html

Kofinanziert von der Europäischen Union

5.

E-Rezept

Persönliche Daten
Patient*innen + Ärzt*innen



Sammelcode, der alle Einzelrezepte bündelt. Um alle Rezepte einzureichen, scannen Sie den Sammelcode.

1-3 Einzelrezepte mit Einnahmehinweisen und zugehörigen Rezeptcodes. Wenn Sie nur ein Rezept Ihres Rezepts einlösen möchten, scannen Sie den Code des Einzelrezepts.

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

5.

E-Rezept:

Vorteile

- Verbesserung der Verordnungs- und Therapiesicherheit, z.B. Vermeidung von Lesefehlern bei handschriftlichen Rezepten oder Formfehlern;
- Fälschungssicher;
- rund um die Uhr von zu Hause aus bestellen;
- E-Rezept kann in einer Videosprechstunde von Ärzt*innen ausgestellt werden.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Quellen und Nachweise

Projekt-Koordination

Stiftung Digitale Chancen
Chausseestr. 15
10115 Berlin
https://www.digitale-chancen.de/

Bildnachweise

- Folie 2: https://pixabay.com/de/illustrations/digitalisierung-gesundheitswesen-6939537/ - geralt
- Folie 5: https://pixabay.com/
- Folie 11: https://pixabay.com/de/illustrations/iphone-kartenhaus-handy-apple-3087842/ - 8385
- Folie 12: https://pixabay.com/de/vectors/ehr-emr-elektronische-krankenakte-1476525/ - mcmurryjulie
- Folie 24: https://pixabay.com/de/photos/apfel-iphone-ich-schaue-apps-handy-1039117/ - DariuszSankowski
- Folie 33: https://pixabay.com/de/vectors/tablette-bildschirm-monitor-telefon-314153/ - Mocho; https://pixabay.com/de/illustrations/flaschen-apotheker-ai-generiert-7698057/ - FreeFunArt; https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-flaschen-apotheker-7730364/ - FreeFunArt

Kofinanziert von der Europäischen Union

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Persona (fiktiv)

Name: Lisa Schmidt

Persönlicher Hintergrund (sozio-demografische Angaben)

- 73 Jahre, weiblich, verheiratet
- geboren in Hamburg, Muttersprache Deutsch, lebt in einem Dorf 45 km von Hamburg entfernt (ländlich).
- Beruf: Krankenschwester (pensioniert)

Persönliche Situation

- Sie und ihr Mann leben in einem Haus mit Garten, 5 Gehminuten von einem Wald entfernt.
- Ihre Verwandten (2 Kinder, 3 Enkelkinder) leben in München und Berlin.
- Sie trägt eine Brille.

Vorkenntnisse und Lernerfahrung

Sie hat ein wenig Vorkenntnisse/Erfahrung mit einem Smartphone, da ihre Kinder ihr letztes Weihnachten eins gekauft haben.

Sie verwendet hauptsächlich WhatsApp, um mit ihren Kindern zu kommunizieren

„Das hat mein Mann Egon bisher immer mit dem Computer gemacht.“

Hobbys, Interessen, Gewohnheiten

Sie ist sehr aktiv und sportlich. Sie geht gerne spazieren und fährt Fahrrad. Aber im Moment muss sie das meist alleine machen, weil ihr Mann nicht so interessiert ist.

Sie kocht, näht und strickt gerne. Aber beim Stricken macht sie immer wieder Fehler, weil sie aus der Übung kommt und nachmittags manchmal sehr müde ist.

Sowohl ihr Mann als auch sie spielen gerne Brett- und Kartenspiele. Ihr Mann hält gerne die Ergebnisse fest.

Mit ihrem Mann ist sie mindestens zweimal im Jahr unterwegs: Innerhalb Deutschlands (z. B. Schwarzwald) und Europas (z. B. Gran Canaria).

Motivation, Erwartungen, Ziele

Ihr Mann ist nicht so aktiv und sie möchte ihn dazu motivieren, sich ein bisschen mehr zu bewegen.

Sie möchte, dass sie gemeinsam ein gesundes, aktives und unabhängiges Leben führen.

Einige Freunde von ihr nutzen das Smartphone für viel mehr Dinge als WhatsApp. Sie würde gerne souveräner damit umgehen. Sie hat gehört und gelesen, dass vieles ohne Computer und Internet bald nicht mehr geht. (z. B. Bankgeschäfte, E-Rezept und andere Aufgaben).

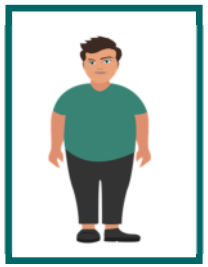
Ängste und Herausforderungen

Im Prinzip weiß sie nicht, wo sie anfangen soll. Sie hat Angst, die falschen Apps herunterzuladen und in eine Geldfalle zu tappen.

Sie hat Angst, dass ihr niemand helfen kann, sobald sie nach Hause kommt. Ihr Mann kennt nur den großen Computer.

Persona (fiktiv)

Name: Thomas Müller



Persönlicher Hintergrund (sozio-demografische Angaben)

- 58 Jahre, männlich, Single
- Geboren in einer mittelgroßen Stadt, Muttersprache Deutsch
- Beruf: Journalist (seit ein paar arbeitslos)

Persönliche Situation

Er lebt allein in einer Zweizimmerwohnung, 10 Minuten vom Zentrum entfernt.
Weil er arbeitslos ist, schläft er oft aus. Er hat nicht viel vor und fühlt sich etwas einsam.

In den letzten Jahren hat er etwas zugenommen und beim letzten Arzttermin

Vorkenntnisse und Lernerfahrung

Er hat Vorkenntnisse / Erfahrungen mit den Computer- und Office-Anwendungen (Word, Excel), E-Mails und Recherche/Surfen im Internet. Das Wissen hat er sich durch seinen Beruf angeeignet und surft immer noch gerne im Internet und spielt Computerspiele.

Er besitzt ein Smartphone, nutzt es aber wenig.

Hobbys, Interessen, Gewohnheiten

Er liebt Essen und besonders Fast Food.

Er liest gerne und spielt Videospiele.
Früher hat er es genossen, seine Freunde und Familie zu treffen, aber heute ist er zu schüchtern und fühlt sich nicht gut genug, um auszugehen.

Er interessiert sich für Politik. Deshalb liest er jeden Tag die Zeitung.

Motivation, Erwartungen, Ziele

Tom weiß, dass er etwas an seinem Leben ändern muss. Der letzte Termin bei seinem Arzt hat deutlich gemacht, dass er nicht mehr gesund ist und so kann es nicht weitergehen.

Seine Freunde sagen immer, dass er ein guter Kerl ist und es für ihn einfach sein sollte, einen Partner zu finden. Aber zuerst muss er sein Leben in Ordnung bringen.

Ängste und Herausforderungen

Er ist zurückhaltend, wenn es darum geht, großen Unternehmen zu viele Daten zu geben.

Obwohl er technisch recht versiert ist, ist das Smartphone nur etwas, das er hat, weil jeder es hat. Er weiß nicht so recht, wofür er es verwenden soll.

Persona (fiktiv)

Name: Walter Vollmer

Hobbys, Interessen, Gewohnheiten

Er liebt es zu kochen, besonders für seine Familie.

Sport im Fernsehen und auch auf dem Platz zu schauen ist sein Hobby. Er mag am liebsten Fußball, interessiert sich aber für alle Sportarten.

Wegen der Schmerzen in den Beinen nimmt er regelmäßig Medikamente.

Persönlicher Hintergrund (sozio-demografische Angaben)

- Er ist 81 Jahre alt und Wittwer
- Geboren in Köln, Muttersprache Deutsch
- Lebt in Köln in einem Senioren-Appartement
- Beruf: Bauarbeiter (in Rente)

Persönliche Situation

Er hat drei Kinder und vier Enkelkinder, die in der Nähe leben.

Er hat sein ganzes Leben mit seinem Körper gearbeitet und hat jetzt Probleme mit seinen Knien und seiner Hüfte. Daher ist er nicht in der Lage, lange oder sogar kurze Strecken zu gehen.
Manchmal wird ihm schwindelig und der Arzt sagte, er müsse tagsüber mehr Wasser trinken.

Motivation, Erwartungen, Ziele

Er hat sich lange geweigert, ein Smartphone zu besitzen und zu nutzen, weil er den Nutzen nicht sah.
Jetzt wird sein ältestes Enkelkind nach Lateinamerika aufbrechen und ihm gesagt haben, dass sie über einen Massenger in Kontakt bleiben könnten.
Und seine Freunde und Familie sagten ihm, dass es einige Apps gibt, die ihm bei bestimmten Aspekten seines Lebens helfen können.

Jetzt will er lernen, dieses Gerät zu bedienen, erwartet sich aber nicht viel davon.

Vorkenntnisse und Lernerfahrung

Er hat geringe digitale Fähigkeiten.
Vor Jahren hat er einen Computerkurs gemacht, um die Grundlagen zu lernen, aber er nutzt diese Fähigkeiten seit einiger Zeit nicht mehr.

Seine Kinder / Enkel würde ihm ein Smartphone oder Tablet kaufen und ihm zeigten, wie man es benutzt, wenn er eines haben wollte.

Ängste und Herausforderungen

Die größte Herausforderung ist, dass er nicht weiß, wie man das Smartphone bedient.
Er ist bereit, den Umgang mit einem Smartphone zu lernen, aber er erwartet, dass er sehr bald das Interesse daran verlieren wird (spätestens, wenn sein Enkelkind wieder zu Hause ist).

NUTZEN

Motiviert bleiben, indem man sportliche Verbesserungen verfolgt und diese mit anderen Sportler*innen teilen kann.

INHALT

Strecken verfolgen

Verfolgen von Lauf- oder Radstrecken, Geschwindigkeit und Zeit. Strecken und Ergebnisse mit Freunden teilen.

PRODUKT

Wearables

APPS

Strecken verfolgen

Cycling & Hiking Maps

Strava

Apple Health

Velographic

Runmeter

Cycling Tracker

NUTZEN

Kurze Trainingseinheiten, die zu Hause absolviert werden können. Individuelle Trainingspläne, um schnelle Ergebnisse zu erleben (Motivation).

INHALT

Training (Körper)

Trainingseinheiten werden in Videos dargestellt, um sie zu Hause nachzumachen. Diese Apps erstellen oft ein Sportprogramm entlang der Körpermaße und Ziele der Nutzer*innen.

PRODUKT

Verschiedene

APPS

Training (Körper)

Gymondo

Peloton: Fitness & Workouts

Women Fitness

ProFit

NUTZEN

Zuhause den Blutdruck messen und die Entwicklung verfolgen.

CONTENT

Blutdruck

Blutdruckmessgeräte, die mit der App verbunden sind, um die Entwicklung zu verfolgen.

PRODUKT

Blutdruckmessgerät

APPS

Blutdruck

Blutdruck-Tagebuch

BlutdruckDaten

Eufy Blood Pressure Monitor

NUTZEN

Motivation, „die Schritte für heute“ zu erreichen. Überblick und Kontrolle über die eigene Übung / Schrittzahl.

INHALT

Schrittzähler

Apps, die die Schritte und Entfernungen zählen, die Nutzer*innen zurücklegen. Oft können die Apps auch die Gehgeschwindigkeit, Schrittlänge und asymmetrische Schrittlänge anzeigen.

PRODUKT

Wearables/Smartphone

APPS

Schrittzähler

Schrittzähler—Pedometer

Schrittzähler Pedometer App

Fitbit

Schrittzähler—Pedometer

Apps geändert

NUTZEN

Negatives Denken verlieren und motiviert werden, neue Aufgaben zu übernehmen.

INHALT

Motivation & Bestätigung

Diese Apps verwenden Zitate und Erinnerungen, um Nutzer*innen an ihren Wert zu erinnern.

PRODUKT

Smartphone

APPS

Motivation

Motivation—tägliche Zitate

I am—tägliche Affirmation

NUTZEN

Ein strukturiertes Leben hilft oft dabei, mehr Kontrolle über sein Leben zu spüren und mehr bewältigen zu können. Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse ist wichtig.

INHALTE

Bewusstsein & Routine

Diese Apps verwenden Zeitpläne und Erinnerungen, um den Tag zu strukturieren und eine Routine zu entwickeln. Dies ist verbunden mit der Entwicklung von Bewusstsein.

PRODUKT

Smartphone

APPS

Bewusstsein & Routine

Morgenroutine — Wecker und Planer

Routine: Ritual/ Routine

Fabulous— Gewohnheit-Planer

NUTZEN

Education on calories of food and support to oversee the in-take.
Motivates to keep a healthy diet.

INHALT

Diät/Ernährung

Supports the user in reco-ding the in-take of calories.
Proposes low-calorie dishes.

PRODUKT

Lebensmittelunverträglichkeit

Food
Marble Aire

APPS

Diät

MyFitnessPal: Kalorien-zähler

Lifesum: gesunde Er-nährung

Yazio: Kalorienzähler + Fasten

NUTZEN

Konzentration auf sich selbst, Anwendung einfacher Techniken zum Stressabbau.

INHALT

Meditation & Schlaf

Sitzung, zu der der Benutzer meditieren und seinen Geist /Kopf klären kann. Verwendet Atemübungen, um leichter einzuschlafen und sich weniger gestresst zu fühlen.

PRODUKT

Smartphone

APPS

Meditation & Schlaf

Calm: Meditation und Schlaf

Headspace: tägliche Meditation

Breethe: Meditation und Schlaf

Petit BamBou: Meditation

NUTZEN

Nicht das Zuhause verlassen müssen, um ein Medikament zu besorgen

INHALT

Apotheke

Medikamente online kaufen und liefern lassen, auch Rezepte einreichen

VORAUSSETZUNG

Online-Banking / Online-Zahlungsverkehr

APPS

Pharmacy

MAYD: Apotheken Lieferservice

Apotheken App

Medpex Apotheke

Shop Apotheke

NUTZEN

Gut für Menschen, die vergessen, genug zu trinken.

CONTENT

Erinnerung: Wasser trinken

Die App funktioniert wie ein Tagebuch, in dem der Nutzer berichten kann, wie viel Wasser er trinkt. Die Apps erinnern den Benutzer ggf. Die Apps berechnen, wie viel Wasser vergleichbare Personen trinken sollten.

PRODUKT

Smartphone

APPS

Erinnerung: Wasser trinken

Wasser trinken

Wassertracker

Wassererinnerung

NUTZEN

Qualitative und verlässliche Informationen zur Medikation haben.
In jeder Situation an die Einnahme des Medikaments erinnert werden.

INHALT

Medikation: Erinnerung & Info

Diese Apps erinnern Nutzer*innen an die Einnahme ihrer Medikamente und / oder geben Informationen über das Medikament.

PRODUKT

APPS

Medikation: Erinnerung & Info

MyTherapy Tabeltten Erin-

Arznei aktuell

Mediteo: Tabletten Erinnerung

NUTZEN

Verbessert den Schlafrhythmus, indem es Nutzer*innen sagt, wann sie ins Bett gehen und wann aufwachen sollten.

CONTENT

Schlaf-Tracker

Diese Apps verfolgen den Schlaf der Nutzer*innen, indem sie verschiedene Sensoren und Audioaufzeichnungen verwenden. Sie analysieren für die Nutzer*innen die beste Schlafzeit und *versprechen* oft auch, das Schnarchen zu reduzieren.

PRODUKT

Smartphone

APPS

Schlaf-Tracking

Sleep Cycle: sleep recorder

Schlaf Aufnahme

Sleep Monitor—
Schlaf Tracker