



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy

ENTWICKLUNG EINES TRAININGSPROGRAMMS ZUR VERBESSERUNG DER DIGITALEN
GESUNDHEITSKOMPETENZ VON MIGRANT*INNEN



Willkommenshandbuch



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

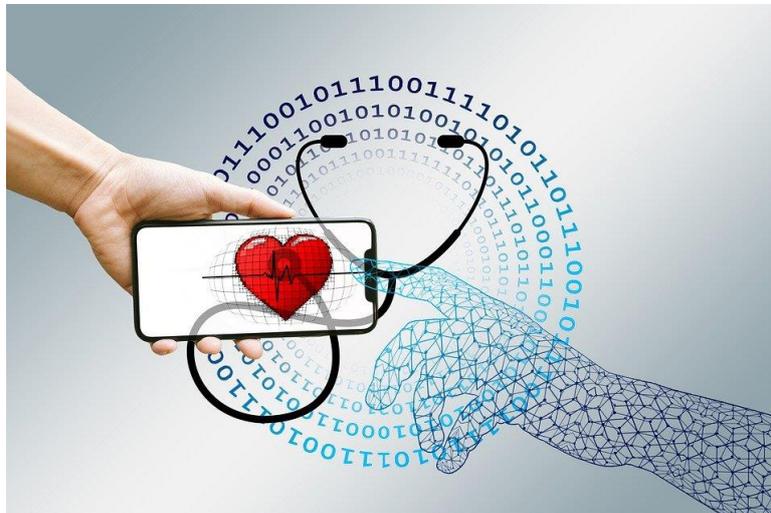


Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Hallo und herzlich Willkommen,

sicherlich sind Ihnen auch schon die einen oder anderen gesundheitsbezogenen Fragen im Alltag begegnet. Um diese Fragen zu beantworten, wird das Internet heutzutage immer wichtiger. Dort kann man unter anderem nützliche Gesundheitsinformationen finden, oder sich um organisatorische Dinge, wie zum Beispiel die Organisation eines Arzttermins, kümmern. Die Nutzung des Internets zur Verbesserung des Gesundheitszustands macht das Leben überwiegend leichter, aber manchmal kann es auch kompliziert sein - vor allem, wenn man in einem neuen Land ankommt. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man Gesundheitsinformationen suchen, bewerten und nutzen kann. Es ist auch wichtig zu wissen, welche wichtigsten privaten und öffentlichen online-Gesundheitsportale es gibt.

In diesem Handbuch finden Sie eine Zusammenfassung von Informationen, Ratschlägen und Verweisen, die Ihnen helfen, online gesundheitsbezogene Informationen zu finden. Ausführliche Informationen finden Sie auf der Website des MIG-DHL-Projekts (<https://mig-dhl.eu/>).



Source | [Pixabay license](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

INHALT

1. WARUM IST DIE NUTZUNG DES INTERNETS ZUR UNTERSTÜTZUNG UNSERER GESUNDHEITSVERSORGUNG WICHTIG?	1
2. WIE KANN ICH DEN UMGANG MIT DIGITALEN GESUNDHEITSINFORMATIONEN UND – ANWENDUNGEN VERBESSERN?	2
3. ZUVERLÄSSIGE QUELLEN FÜR GESUNDHEITSINFORMATIONEN IM INTERNET	4
4. DAS GESUNDHEITSSYSTEM IN DEUTSCHLAND UND DIE DIGITALEN ANGEBOTE	5
5. GLOSSAR	7



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

1. WARUM IST DIE NUTZUNG DES INTERNETS ZUR UNTERSTÜTZUNG UNSERER GESUNDHEITSVERSORGUNG WICHTIG?

Wir sind immer mehr daran gewöhnt, Informationen aus dem Internet zu beziehen und einen Teil unserer täglichen Aktivitäten über online-Portale zu erledigen. Dies verändert auch die Art und Weise, wie uns Gesundheitsinformationen zur Verfügung stehen und wie wir relevante gesundheitsbezogene Aktivitäten und Dienste in Anspruch nehmen können. Darüber hinaus müssen wir uns immer bewusst sein, dass Gesundheitsinformationen sensibel sind und die Weitergabe aus datenschutzrechtlicher Sicht besonderen Anforderungen unterworfen ist. Diese Veränderungen sind positiv, aber sie können auch Probleme mit sich bringen - zum Beispiel durch die schnellere Verbreitung von Falschinformationen. Generell gilt, dass es viele Situationen gibt, in denen der richtige Umgang mit Gesundheitsinformationen und -diensten im Internet wichtig ist. Einige Beispiele sind:

- Wo finde ich zuverlässige Informationen über COVID-19?
- Wo finde ich zuverlässige Informationen über Kindergesundheit?
- Wo finde ich zuverlässige Informationen, z. B. über Schwangerschaft und Vorsorgeuntersuchungen?
- Wo finde ich zuverlässige Informationen über die Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen?
- Wie kann ich im Internet einen Termin bei einem Arzt vereinbaren?
- Wie schütze ich meine gesundheitsbezogenen Daten im Internet?



Source | [Pixabay license](#)

Wie man an den Beispielen erkennen kann, ist der richtige Umgang mit Gesundheitsinformationen und der Umgang mit Gesundheitsdiensten im Internet sehr wichtig. Entsprechende Kompetenzen werden unter dem Begriff ‚digitale Gesundheitskompetenz‘ zusammengefasst. Was das genau ist, wird im nächsten Kapitel beschrieben.



| [Pixabay CC](#)



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

2. WIE KANN ICH DEN UMGANG MIT DIGITALEN GESUNDHEITSINFORMATIONEN UND –ANWENDUNGEN VERBESSERN?

Digitale Gesundheitskompetenz (Digital Health Literacy - DHL) ist die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen aus dem Internet zu suchen, zu finden, zu verstehen und zu bewerten und das gewonnene Wissen zur Bewältigung eines Gesundheitsproblems anzuwenden. Wir müssen mehrere Fähigkeiten entwickeln und verbessern, wenn wir die Gesundheitsinformationen und -dienste aus dem Internet richtig nutzen wollen.

Es gibt viele verschiedene digitale Geräte, wie zum Beispiel Computer/Laptops, Smartphones oder Tablets. Die Geräte können alle mehr oder weniger das Gleiche, dennoch sind einige Geräte für bestimmte Tätigkeiten besser geeignet als andere.



Source | Pixabay license

Computer und Laptops sind nützlich für komplexe

Internetrecherchen, das Verfassen langer Texte und das Schreiben von E-Mails. Smartphones eignen sich zum Schreiben kurzer Nachrichten, für kleine Internetrecherchen und zur Nutzung sozialer Medien wie WhatsApp, Instagram usw. Tablets eignen sich für kleinere Recherchetätigkeiten, das Herunterladen und Lesen von Büchern, das Spielen von Spielen, das Ansehen von Videos und das Abrufen von E-Mails.

Zusätzlich ist es wichtig, richtig nach Informationen im Internet zu suchen. Manchmal ist es schwierig, die zutreffende Information auszumachen. Daher gibt es einige Punkte, die für die Bewertung von Informationen wichtig sind:



Source | Pixabay license

- Nicht immer ist die erste Information die beste Information. Daher sollten verschiedene Quellen angeschaut werden.
- Sind in verschiedenen Quellen dieselben Informationen angegeben? Wenn ja, kann angenommen werden, dass die Informationen vertrauenswürdig und zuverlässig sind.
- Handelt es sich bei der Quelle eher um ein Forum oder ein ähnliches interaktives Format, sollte man bei der Quelle eher vorsichtig sein. Foren bieten nämlich die Möglichkeit, dass alle, die möchten, eine Meinung zu einem Thema beitragen können.



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Zusätzlich muss die Privatsphäre geschützt werden, wenn wir Gesundheitsinformationen austauschen. Die Entwicklung von Kompetenzen in Bezug auf Sicherheit und Privatsphäre bezieht sich auf die Fähigkeit, Geräte, Inhalte, persönliche Daten und die Privatsphäre im digitalen Umfeld zu schützen. Diese Maßnahme ermöglicht den Schutz der körperlichen und geistigen Gesundheit, des Wohlbefindens und der sozialen Integration. Ein paar Kriterien, anhand derer man entscheiden kann, ob eine Website vertrauenswürdig ist:



[Source](#) | [Pixabay license](#)

- Gibt es ein Impressum?
- Sind die technischen Voraussetzungen erfüllt? ("https" am Anfang des Links, wird die Website im Browser korrekt angezeigt und funktioniert sie in allen Bereichen?)
- Werden die rechtlichen Anforderungen erfüllt (Bitte um Zustimmung zu Cookies und Informationen zur Datenschutzrichtlinie)?
- Sind die Kontaktdaten leicht zu finden? Ist klar erkennbar, wer für die Website verantwortlich ist? Ist ein Impressum vorhanden?

Am besten sucht man Informationen auf offiziellen Seiten, insbesondere auf denen von staatlichen Organisationen.

Tipps zum Schutz von Daten und Geräten

- Verwenden Sie ein sicheres Passwort: lang; eine Mischung von Zeichen; verwenden Sie keine einprägsamen Tastaturpfade (wie: qwerty)
- Verwenden Sie die neuesten Versionen eines Betriebssystems, installieren Sie Antiviren- und Firewall-Software und prüfen Sie regelmäßig auf Updates.
- Vermeiden Sie das Herunterladen kostenloser Software von Websites, die nicht bekannt oder vertrauenswürdig sind.



[Source](#) | [Pixabay license](#)



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

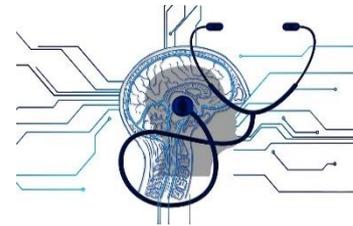
3. ZUVERLÄSSIGE QUELLEN FÜR GESUNDHEITSINFORMATIONEN IM INTERNET

Dieses Kapitel enthält einige verlässliche online-Quellen in Deutschland, die wir Ihnen je nach Ihren wichtigsten gesundheitlichen Bedürfnissen empfehlen.

- Möchten Sie allgemeine, zuverlässige Informationen zu Gesundheitsthemen in verschiedenen Sprachen finden? Dann schauen Sie bitte unter dem folgenden Link nach: <https://www.migration-gesundheit.bund.de/de/startseite/>

- Fühlen Sie sich traurig oder deprimiert? Möchten Sie mehr über psychische Gesundheit erfahren? Hier erfahren Sie mehr:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.html>



Source | Pixabay CC

- Haben Sie Zahnschmerzen? Möchten Sie mehr über Zahngesundheit wissen?

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/zahnaerztliche-behandlung.html>

- Haben Sie bestimmte Unverträglichkeiten? Möchten Sie mehr über Ernährung wissen?

<https://www.dqe.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dqe/>

- Sind Sie schwanger? Möchten Sie mehr über die Schwangerschaft, die Geburt und/oder die Gesundheit von Frauen erfahren?

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/schwangerschaft-krankenversicherung.html>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/sexualaufklaerung-und-familienplanung/>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/frauengesundheit/>



Source | Pexels license



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

- Haben Sie Kinder? Möchten Sie mehr darüber wissen, wie Sie besser für die Gesundheit Ihres Kindes sorgen können?

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/kinder-und-jugendgesundheit/>



Source | Pixabay license

- Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich besser um die Gesundheit einer älteren Person kümmern können? Oder möchten Sie selber wissen, was man im höheren Alter für die Gesundheit tun kann?

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/gesundheit-aelterer-menschen/>

- Haben Sie eine chronische Krankheit? Möchten Sie mehr über chronische Krankheiten erfahren?

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/ernaehrung-bewegung-entspannung/>

- Sind Sie geimpft? Möchten Sie mehr über den Impfprozess erfahren?

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/schutzimpfungen-und-persoener-infektionsschutz/>

4. DAS GESUNDHEITSSYSTEM IN DEUTSCHLAND UND DIE DIGITALEN ANGEBOTE

Wissen Sie, wie das nationale Gesundheitssystem in Deutschland funktioniert? Wissen Sie, welche digitalen Angebote es im Gesundheitssystem gibt?

Hier finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Websites und digitalen Gesundheitstools, die Sie in Deutschland finden können.

Das Gesundheitssystem in Deutschland:

Auf nationaler Ebene ist das Bundesministerium für Gesundheit für das Gesundheitssystem zuständig. Auch jedes Bundesland hat sein eigenes Gesundheitsministerium. Die Websites der Ministerien bieten ebenfalls zuverlässige Informationen zum Thema Gesundheit.

- Beispiel 1: Bundesministerium für Gesundheit in Deutschland:
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/mags>



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

- Beispiel 2: Landesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales in Nordrhein-Westfalen: <https://www.mags.nrw/>

Eine einfache Erklärung des Gesundheitssystems in Deutschland findet sich hier: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629_BMG_Das_deutsche_Gesundheitssystem_DE.pdf

Information über das deutsche Gesundheitssystem in verschiedenen Sprachen findet sich hier: (Farsi, Dari, Pashto, Kurdish, Arabisch, Englisch, Deutsch):

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2016/januar-2016/160115-ratgeber-gesundheit-fuer-asylsuchende-in-de.html>

Digitale Gesundheitsanwendungen

- **App Ankommen** (<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>): Diese App bietet viele Antworten auf Fragen, die sich nach der Ankunft in Deutschland stellen. Sie enthält einen großen Teil über Gesundheitsinformationen, aber auch über Asyl, Arbeitssuche und Deutschlernen.
- **App 116 117:** App des offiziellen Patientenservice in Deutschland, die insbesondere bei der Suche nach einem Arzt unterstützt.
- **Doctolib:** App zur Vereinbarung eines Arzttermins.



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

5. GLOSSAR

In diesem Abschnitt finden Sie eine Zusammenfassung von Gesundheitsbegriffen, die Sie bei der Suche nach Gesundheitsinformationen und/oder -dienste unterstützen.

Allgemeiner Zutritt

Allgemeinmediziner

Apotheke

Arzttermin

Aufenthaltserlaubnis

Behandlung

Bluttest

Chirurgie

Covid-Impfung

Covid-Pass

Covid-Symptom

Dosis

Einen Termin vereinbaren

Emotionen

Feuer

Gripeschutzimpfung

Gynäkologe

Hausarzt

Hilfe



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Impfreaktion

Impfstelle

Impfung

Krankenkasse

Krankenkassenkarte

Krankenwagen

Krankheit

Medikamente

Medizinischer Termin

Nicht-verschreibungspflichtige Medikamente

Notfall

Notfall

Notfallnummer

Notruf

Person mit Behinderung

Preis

Private Klinik

Psychologe

Registrierung

Reisepass

Röntgenbild



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Sozialversicherungsnummer

Spezialist

Telefontermin

Traumatologe

Unfall

Verschreibung

Warteliste

Weisheitszahn

Zahn

Zahnarzt

Zahnschmerz



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema digitale Gesundheitskompetenz? Dann besuchen Sie gerne unsere Trainingsplattform unter [MIG-DHL – Development of a training program for improving Digital Health Literacy of migrants.](#)

Auf Wiedersehen und bleiben Sie gesund!



Source | Pixabay license



Source | Pixabay license



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vertragsnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Partner



WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND

www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIEN

www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATHEN, GRIECHENLAN

www.prolepis.gr



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPANIEN

www.uv.es



media k GmbH
BAD MERGENTHEIM, DEUTSCHLAND

www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPANIEN

coordina-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATHEN, GRIECHENLAND

www.gunet.gr