



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Handbuch

### Modul 5

Digitale Gesundheitstools erkunden

#### Autor\*innen:

Carlos Serra, UVEG; Karin Drda-Kühn, media k GmbH



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autor\*innen widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.  
Projektnummer: 2020-1-DE02-KA204-007679.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Dieses Handbuch für Modul 5 ist Teil des MIG-DHL-Programms mit insgesamt 6 Lernmodulen, das im Rahmen der Erasmus+ Strategischen Partnerschaft **MIG-DHL-Migrants Digital Health Literacy** entwickelt wurde.

## Die Schulungsinhalte auf einen Blick:

---

### MIG-DHL-Programm

Modul 1: Was ist digitale Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung?

Modul 2: Die wichtigsten Gesundheitsprobleme bei der Ankunft in einem neuen Land

Modul 3: Dienstleistungen im Gesundheitswesen

Modul 4: Digitale Kompetenz entwickeln

**Modul 5: Digitale Gesundheitstools erkunden**

Modul 6: Aktiv sein in der digitalen Gesundheitsumgebung

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: <https://mig-dhl.eu/>



### Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell  
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Sie dürfen:

- **Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
- **Bearbeiten** — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** — Sie müssen [angemessene Urheber- und Rechteangaben machen](#), einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob [Änderungen vorgenommen](#) wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- **Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für [kommerzielle Zwecke](#) nutzen.
- **Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter [derselben Lizenz](#) wie das Original verbreiten.
- **Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder [technische Verfahren](#) einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



**Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679**

## Inhalt

1.	EINFÜHRUNG IN DAS HANDBUCH	4
2.	WICHTIGSTE DIGITALE GESUNDHEITSINSTRUMENTE IN DEUTSCHLAND	6
2.1	Institutionelle Online-Tools	6
2.2	Nicht institutionelle Online-Tools	7
2.3	Nützliche Apps zum Navigieren durch das deutsche Gesundheitssystem	7
2.4	Praktische Übung 5.4 : Arbeiten auf der Online-Plattform	8



## **1. EINFÜHRUNG IN DAS HANDBUCH**

Das folgende Handbuch gehört zum intellektuellen Output 2 im Projekt MIG-DHL. Dieses Handbuch deckt alle sechs Module ab:

1. Was ist digitale Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung?
2. Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land
3. Gesundheitsdienste
4. Digitale Kompetenz erlangen
5. Erkundung digitaler Gesundheitswerkzeuge
6. Aktiv sein im digitalen Umfeld

Das Handbuch selbst richtet sich speziell an Trainer\*innen und Unterstützer\*innen (Sozialarbeiter\*innen, Gesundheitsfachkräfte usw.). Es soll vertieftes Wissen über die in den Schulungen besprochenen Themen vermitteln, so dass der Inhalt des Schulungsmaterials für Trainer\*innen klarer wird. Außerdem werden Trainer\*innen darauf vorbereitet, Fragen zu beantworten, die detaillierter sind als die in den Schulungsunterlagen enthaltenen Informationen. Daher bietet dieses Handbuch ein vertieftes Wissen und Links zu zusätzlichen Ressourcen in Bezug auf den Inhalt - in erster Linie für Trainer\*innen, aber natürlich auch für andere Personen, die mehr über die Themen erfahren möchten.

Dieses spezielle Handbuch enthält Informationen zu **Modul 5, Digitale Gesundheitstools erkunden**. Deshalb finden Sie hier die notwendigen theoretischen Informationen, um die Inhalte und Aktivitäten von DPTA\_5 zu unterstützen. Modul 5 hat einen herausragenden praktischen Charakter, indem die Lernenden die verschiedenen Fähigkeiten, die in den Modulen 1 bis 4 erworben wurden, in die Praxis umsetzen. So werden die Lernenden über die verschiedenen vorgestellten Online-Instrumente durch das nationale Gesundheitssystem navigiert. Die Inhalte dieses Handbuchs basieren auf einer Darstellung der verschiedenen digitalen Tools (Websites, Apps) in ihren relevantesten Funktionalitäten sowie der erwarteten Ergebnisse der in Modul 5 zu entwickelnden Übungen.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



**Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679**

Zunächst werden **institutionelle Websites und Apps** vorgestellt, d. h. von den Behörden entwickelte Websites und Apps, die für das Gesundheitsmanagement erforderlich sind und verschiedene Arten von Gesundheitsinformationen enthalten. Die Auswahl der Websites und Apps basiert auf den verschiedenen Verwaltungsebenen, in die Deutschland aufgeteilt ist. Ebenfalls enthalten ist die WHO-Website mit relevanten Gesundheitsinformationen.

Zweitens sind zuverlässige Websites enthalten, in einigen Fällen direkt verbunden oder von Behörden empfohlen. Dies **sind jedoch keine institutionellen Websites/Apps**, sie sind also nicht von Behörden entwickelt worden. Dies sind Websites und Apps, die relevante und spezialisierte Informationen zu bestimmten Themen liefern, also in gewisser Weise die Informationen ergänzen, die von Behörden bereitgestellt werden (Beispiele finden sich in den Folien des Moduls 5).

Das Folgende ist eine verkürzte und schematische Version der deutschen Situation. Die englische Version wird bereitgestellt, um Trainer\*innen aus Ländern außerhalb des MIG-DHL Konsortiums, die an diesem Programm interessiert sind und es mit ihren eigenen länderspezifischen Online-Tools replizieren möchten, ein Beispiel zu geben.



## 2. WICHTIGSTE DIGITALE GESUNDHEITSINSTRUMENTE IN DEUTSCHLAND

### 2.1 Institutionelle Online-Tools

Die Internetseiten der *Gesundheitsministerien* und der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* bieten verlässliche Informationen zu Gesundheitsthemen:

- Beispiel 1: Bundesministerium für Gesundheit:  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/en/index.html>
- Beispiel 2 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
<https://www.bzga.de/home/bzga/>
- Beispiel 3 für eines der Bundesländer: Ministerium für Gesundheit Nordrhein-Westfalen: <https://www.mags.nrw/>

Eine umfassende Beschreibung des Gesundheitssystems finden Sie hier: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629\\_BMG\\_Das\\_deutsche\\_Gesundheitssystem\\_EN.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629_BMG_Das_deutsche_Gesundheitssystem_EN.pdf). Insbesondere für Migrant\*innen gibt es mehrsprachige Instrumente wie die folgenden:

- <https://www.migration-gesundheit.bund.de/>

Ein Gesundheitsleitfaden in 40 Sprachen des Bundesgesundheitsministeriums bündelt die notwendigen Informationen zum deutschen Gesundheitssystem mit relevanten gesundheitsbezogenen Themen (medizinische Versorgung, Impfung, Versicherung, Langzeitpflege, Sucht und Drogen).

- <https://handbookgermany.de/de.html>



Dieser Gesundheitsleitfaden des Bundesgesundheitsministeriums in acht Sprachen informiert Asylbewerber\*innen über die medizinische Versorgung in Deutschland und gibt praktische Hinweise zur Vermeidung von Krankheiten und Infektionen.

## **2.2 Nicht institutionelle Online-Tools**

Es gibt eine Fülle von Websites, die Gesundheitsthemen präsentieren. Diese werden nicht von deutschen Behörden betrieben, aber viele bieten Informationen an, die in direktem Zusammenhang mit offiziellen Informationen stehen. Hier einige Beispiele für Websites und Apps:

- <https://www.zanzu.de/en/>: Dies ist eine mehrsprachige gesundheitsbezogene Homepage, die Lernenden auch helfen kann, besser mit Ärzt\*innen zu kommunizieren.
- <https://www.expatica.com/de/healthcare/healthcare-basics/german-healthcare-system-103359/>: Dies ist eine Website, die speziell für Ex-Pats entwickelt wurde und die wichtigsten Informationen zum Gesundheitssystem in Deutschland zusammenfasst.
- <https://www.gesundheitsinformation.de/das-deutsche-gesundheitssystem.html>: Website, die die wichtigsten Informationen zum Gesundheitssystem in Deutschland zusammenfasst

## **2.3 Nützliche Apps zum Navigieren durch das deutsche Gesundheitssystem**

- 116 117 (<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.kvdigital.nfa>): App des offiziellen Patientendienstes in Deutschland, die insbesondere bei der Suche nach einem Arzt / einer Ärztin unterstützt
- Doctolib  
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.doctolib.www&hl=de&gl=US>): App, um einen Arzttermin zu vereinbaren



- TipDocMedic ist eine Multimedia-Kommunikations-App für die Betreuung von fremdsprachigen Patient\*innen in 26 Sprachen ([http://www.setzer-verlag.com/epages/79584208.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/79584208/Categories/Category1](http://www.setzer-verlag.com/epages/79584208.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/79584208/Categories/Category1))

## **2.4 Praktische Übung 5.4 : Erwartete Antworten auf der Online-Plattform**

Im Folgenden wird erläutert, was von den Lernenden in der Übung 5.4 erwartet wird, wenn sie sich mit dem deutschen Gesundheitssystem auseinandersetzen. Bitte beachten Sie: Das sind alles Beispiele, die zu Ihrer Anregung dienen, und auch in der Praktischen Übung 5.4 handelt es sich um Beispielfragen, die Sie zunächst adaptieren sollten:

**Aktivität 1:** Lernende sollten das Portal des Bundesgesundheitsministeriums recherchieren und beispielsweise auf Informationen zum Grippeimpfstoff oder zur Impfung gegen Tetanus zugreifen (z. B. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/en/index.html>).

Ebenso können Lernende über die Homepage der 16 regionalen Gesundheitsministerien und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf Internetseiten mit Informationen zur Grippe- und Tetanusimpfung zugreifen, zum Beispiel auf diese Seite <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2021-10-06-jetzt-der-grippe-zuvorkommen-mit-der-grippeschutzimpfung/>

Zum Thema „Kein Alkohol in der Schwangerschaft“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Fülle von aufklärenden Materialien: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2021-09-02-kein-alkohol-in-der-schwangerschaft/#:~:text=Trinken%20Schwangere%20Alkohol%2C%20kann%20das,%20auf%20ihre%20Pr%C3%A4ventionskampagne%20%E2%80%9EAlkohol%3F>

Zum Thema Diabetes bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung folgende Homepage: <https://www.bzga.de/was-wir-tun/diabetes-mellitus/>



Selbsthilfegruppen für unterschiedliche Krankheiten finden sich gesammelt beispielsweise auf der Homepage des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung: <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/selbsthilfe>

**Aktivität 2:** Informationen zur medizinischen Grundversorgung und zu Fachgesundheitszentren finden sich auf den Homepages aller deutschen Bundesländer.

Speziell zu COVID-19 gibt es auf den Homepages aller lokalen und regionalen Gesundheitsämter entsprechende Informationen.

**Aktivität 3:** Diese Informationen finden sich auf vielen Apps sowie auf deutschen Websites, z. B. auf der Website des Deutschen Roten Kreuzes: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/notruf-112/>

Um einen Termin mit einem Arzt/einer Ärztin zu vereinbaren, kann diese/r telefonisch oder per E-Mail kontaktiert werden. Die Wege werden im MIG-DHL Trainingsmodul 3 beschrieben.

**Aktivität 4:** Die Weltgesundheitsorganisation WHO bietet eine eigene Homepage mit Informationen zu COVID-19 an: <https://covid19.who.int/>

**Aktivität 5:** Einrichtungen wie die Migräne-Liga unterstützen Betroffene: <https://www.migraeneliga.de/>

Krankenkassen und Fachärzte bieten Rat beim Umgang mit Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen, z. B. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org>

**Aktivität 6:** Beim Thema „Essen mit Zahnprothesen“ können Sie Lernende an ein weiteres wichtiges Thema im digitalen Gesundheitsbereich aufmerksam machen: Dazu gibt es eine Reihe von Homepages, die wichtige Informationen bereitstellen, aber keineswegs neutral angelegt sind. Sie werden von Zahnersatz-Unternehmen betrieben und vertreten somit deren Interessen.



**Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679**

**Aktivität 7:** Alle deutschen Bundesländer bieten auf ihren offiziellen Seiten Informationen zu COVID-19 an. Dazu gehören die aktuellen Verordnungen ebenso wie praktische Tipps zur Vermeidung von Ansteckung.

**Aktivität 8:** Landesarbeitsgemeinschaften für Zahngesundheit gibt es in vielen Bundesländern, z. B. in Baden-Württemberg: <https://www.lagz-bw.de/>. Auch die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung bietet Informationen zur Zahngesundheit: <https://www.kzbv.de/>

Zu Schwangerschaft, Geburt und Verhalten in der Schwangerschaft gibt es zahlreiche digitale Quellen wie beispielsweise die Homepage <https://www.familienplanung.de/> der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Darin wird auch auf den Umgang mit Symptomen einer Schwangerschaft hingewiesen.

Auch das Bundesfamilienministerium bietet dazu eine eigene Homepage: <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt>

**Aktivität 9:** Auf dem Bildungsserver sind zahlreiche Stellen gelistet, die Rat bei Kindererziehung geben: <https://www.bildungsserver.de/elternportale-elternratgeber-1860-de.html>

### **Weitere Lernaktivitäten, die Sie selbst erstellen können:**

#### **Was tun bei Zahnschmerzen?**

Die Antwort auf diese Frage ist, einen Termin mit einem Zahnarzt / einer Zahnärztin zu vereinbaren oder zu einem Notfallzahnarzt zu gehen. Notfallzahnärzt\*innen sind in Großstädten verfügbar, meist in Verbindung mit Universitätskliniken. Es ist nicht notwendig, einen Termin zu vereinbaren, um eine Behandlung zu erhalten. In kleinen Städten oder ländlichen Gebieten gibt es am Wochenende oder nachts Notdienste, die über die Notrufnummern kontaktiert werden können.



### **Wie komme ich an psychologische oder psychotherapeutische Hilfe?**

Was psychologische Hilfe durch die Krankenversicherung angeht, besteht der Prozess darin, einen Termin mit dem Hausarzt / der Hausärztin zu vereinbaren und die Situation zu besprechen, damit er oder sie eine Überweisung an eine/n klinische/n Psycholog\*in in Betracht ziehen kann. Wenn der Hausarzt / die Hausärztin es für angemessen hält, wird er oder sie an einen Psychologen oder eine Psychiaterin überweisen.

### **Wie lässt sich z. B. die nächstgelegene Apotheke oder ein anderer Gesundheitsdienstleister finden?**

Apotheken werden in der Regel auf digitalen Karten wie Google Maps identifiziert. Es gibt auch Websites wie <https://www.mein-apothekenmanager.de/> und Apps mit Apothekenstandortdiensten und die Ausweisung anderer gesundheitsbezogener Dienstleistungen (wie zum Beispiel Praxen für Krankengymnastik).

### **Was muss ich über Blutspenden wissen?**

Lernende sollten Informationen über die Website <https://www.blutspenden.de/> mit Informationen, Videos und weiteren Links zu Blutspenden einholen.