



4.8 Digitale Gesundheitstools zur Überwachung meines psychischen Gesundheitszustands

Thema 4: Digitale Gesundheitsmedien für PID.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.





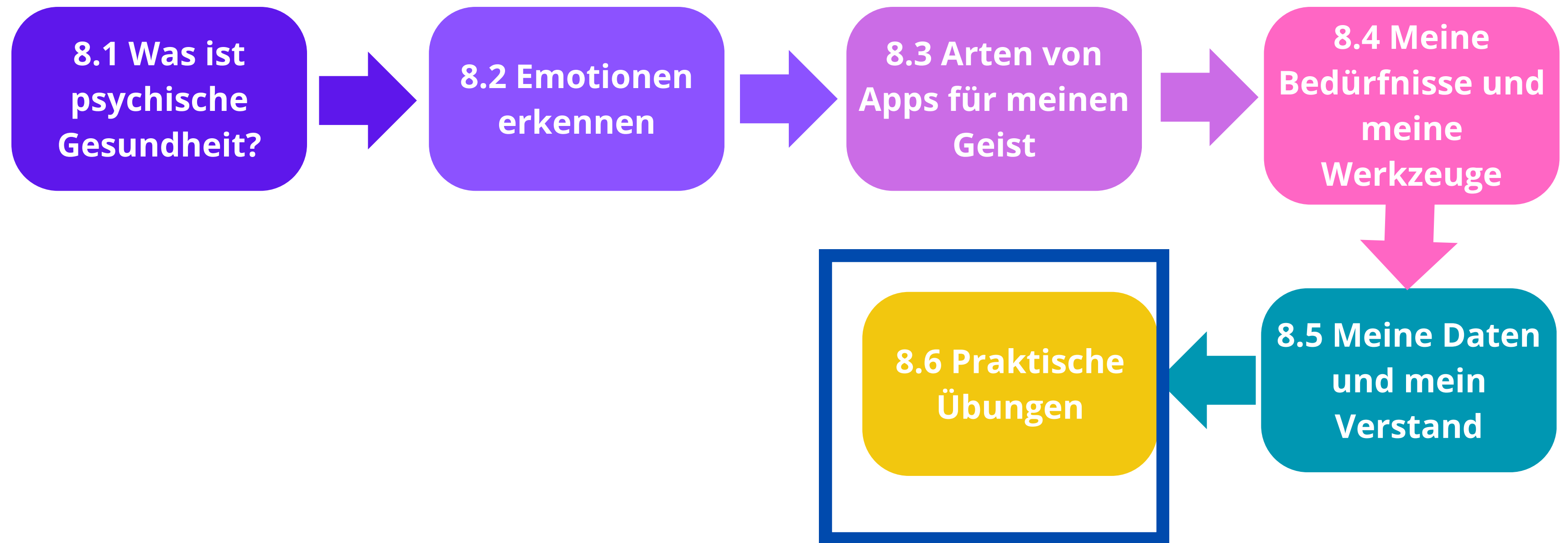
www.id-health.eu

Partner



Co-funded by
the European Union

Thema Nr. 4: Liste der Einheiten





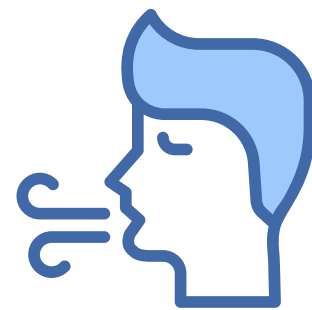
Los geht's! Übungsaufgaben

ÜBEN SIE MIT DEN APPS, DIE SIE IM KATALOG FINDEN

Hier sind 3 ganz einfache Ideen, wie Sie die Daten Ihrer neuen digitalen Tools nutzen und verstehen können:

(Hinweis: Dies sind nur Beispiele. Sie können dies mit jeder beliebigen App aus dem Katalog tun.)

1. Mein Ruhelevel (Ausgangsmessung)



Wählen Sie eine Entspannungs- oder Atem-App aus Ihrem Katalog.

Geben Sie Ihrer Ruhe vor Beginn eine Zahl (von 1 bis 10, wobei 10 für sehr ruhig steht).

Führe die Übung 3 Minuten lang durch.

Gib dir selbst noch einmal eine Zahl. Ist dein Ruhewert gestiegen? Das bedeutet, die App hilft dir!



Los geht's! Übungsaufgaben

ÜBEN SIE MIT DEN APPS, DIE SIE IM KATALOG FINDEN



2. Mein Tagesziel (Gefühlsmessung)

- **Wählen Sie eine Tagebuch-App oder eine App**, die Sie auffordert, Ihre Stimmung zu protokollieren.
- **Schau dich selbst an:** Wie fühlst du dich gerade (glücklich, ruhig, neugierig)?
- **Setzen Sie sich ein Ziel:** Welchen kleinen Schritt werden Sie unternehmen, um sich bis zum Ende des Tages besser oder stabiler zu fühlen? Notieren Sie ihn.

Merke: Die Überwachung deiner Daten ist der erste Schritt zur Selbsthilfe.



Los geht's! Übungsaufgaben

ÜBEN SIE MIT DEN APPS, DIE SIE IM KATALOG FINDEN

3. Habe ich mein Ziel erreicht? (Schlaf-/Aktivitätsmessung)



- **Nutzen Sie heute eine Schlaf-App** oder einen Schrittzähler.
- **Morgen früh können Sie die Zahlen überprüfen:** Haben Sie die empfohlenen 7 bis 9 Stunden geschlafen? Haben Sie 6.000 Schritte erreicht?
- **Überlegen Sie:** Wenn die Zahl nicht empfohlen wurde, was werden Sie morgen anders machen?

Merke: Die Überwachung deiner Daten ist der erste Schritt zur Selbsthilfe.



Verwendung meines digitalen Werkzeugs Unsere Erfahrungen mit der App/dem Gerät teilen



WELCHEN VORTEIL HAT DIE VON MIR AUSGEWÄHLTE APP?

Was konnte die App/das Gerät am besten? Hat es Ihnen geholfen, sich schnell zu beruhigen? War es einfach zu lesen und die Tasten zu bedienen?	Wie hilft es Ihnen? Beispiel: Hilft es Ihnen, besser zu schlafen? Hilft es Ihnen, Ihre Wut abzubauen?	Welche wichtigen Daten werden Ihnen angezeigt? Beispiel: Zeigt es einen ruhigeren Puls an? Zeigt es an, wie viele Minuten Sie entspannt waren?	Haben Sie das Gefühl, dass es für Sie funktioniert? Ja oder Nein? Und warum?

Denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt.



Diese Präsentation wurde mit Canva erstellt. Die verwendeten Bilder stammen aus der Canva-Bibliothek.