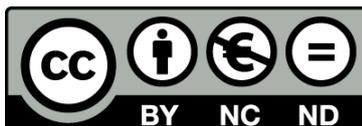




Digitale Gesundheit - Entwicklung von Fähigkeiten im dritten Lebensalter

**Handbuch für Anleitende
(PR2)**

Projekt Nummer: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033744



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis:	3
Abkürzungsverzeichnis.....	4
1 Einführung	6
1.1 DIGIHALL Projektzielgruppen	6
1.2 Der Umfang dieses Handbuchs.....	7
1. 3 Die Rolle der DIGIHALL-Online-Plattform	8
1.4 Technische und funktionale Spezifikationen der Plattform gesamt Dauer des Kurses	9
Dauer der einzelnen Module	9
Wie man ein Konto erstellt	10
Wie man sich anmeldet.....	10
Wie man sich abmeldet.....	11
Wie man navigiert.....	11
Wie nimmt man am Forum teil?.....	12
Welchen Browser können Sie verwenden?	13
Welche Software ist kompatibel?	14
Wie man die verschiedenen Lernanwendungen der Plattform nutzt	14
1.6 Die Rolle und die Fähigkeiten des Ausbilders	18
2. Überblick über die DIGIHALL e-learning Plattform und die Schulungsinhalte	21
2.1 Modul 1 Einführung	22
2.2 Modul 2 Tipps für den Unterricht	22
2.3 Modul 3 Digitale Hilfstechnologien	23
Internet & Soziale Medien	23
Telemedizin.....	24
Tragbare Technologie	25



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Elektronische Verschreibungen und E-Apotheke.....	27
Elektronische Gesundheitskarte	28
Ambient Assisted Living - AAL	29
3. Didaktischer Ansatz	30
3.1. Didaktische Grundsätze	31
3.2 Ermöglichung und Unterstützung von Verhaltensänderungen	33
3.3 Selbstbestimmungstheorie	34
3.4. Bewusstsein für die eigene Rolle als Mentor.....	34
3.5 Grundsätze der Erwachsenenbildung	35
Vorbereitung der Schulung.....	36
Quellenangaben	39

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1.....	13
Abbildung 2.....	22



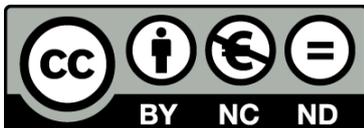
Abkürzungsverzeichnis

DE	Deutschland
DHL	Digital Health Literacy – Digitale Gesundheitskompetenz
DHT	Digital Health Technology – Digitale Gesundheitstechnologien
eHealth	Electronic Health – elektronische Gesundheit
eHL	Electronic Health Literacy – elekt. Gesundheitskompetenz
EHRs	Electronic Health Records – elektronische Gesundheitsdaten
GPs	General Practitioners – Hausärzte/Allgemeinärzte
GR	Griechenland
ICT	Information and Communications Technology
IT	Italien
ISTAT	Italian Statistic Office
M-health	Mobile Health – mobile Gesundheit
MOOC	Massive Open Online Course – offener online Kurs
NGOs	Non-Governmental Organizations - Nichtregierungsorganisationen
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development - Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
PHR	Personal Health Record – persönliche Gesundheitsdaten
PR	Project Result - Projektergebnis
SMEs	Small and medium-sized enterprises – kleine und mittelständische Unternehmen
3rd age	People in third age (>65) – Menschen im 3. Lebensalter



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."



The Digihall Trainers Guide by Digihall Project Partners is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

1 Einführung

Das Hauptziel des DIGIHALL-Projekts besteht darin, informelle (vorrangig) und formelle Pflegekräfte und Freiwillige, die in der Gesundheits- und Sozialfürsorge für ältere Menschen tätig sind, zu schulen und auszubilden, damit sie als Vermittler für die Förderung und bestmögliche Anpassung der digitalen Gesundheitskompetenz bei ihren Nutzern fungieren können. Pflegekräfte sind diejenigen, die die Lebensbedingungen und Herausforderungen, mit denen ältere Menschen vor allem in der Langzeitpflege konfrontiert sind, aus erster Hand erfahren und ihre Sorgen, Bedürfnisse und Hoffnungen teilen. Um dieses Hauptziel zu erreichen, hat DIGIHALL eine interaktive E-Learning-Plattform und eine mobile App mit Podcasts, Videos usw. entwickelt, die Ausbildungs- und Schulungsmaterialien in Form von theoretischen und erfahrungsbasierten Lektionen, personenzentrierten Verhaltensänderungen und psychosozialen Interventionen zur Verfügung stellen:

- Sensibilisierung für die Übernahme digitaler Gesundheitskompetenz durch kritische Bewertung sowohl negativer als auch positiver Determinanten.
- Förderung der Eigenverantwortung der Patienten und Bekämpfung des Funktionsverlusts und der Lebensqualität als Hauptfolgen chronischer Erkrankungen.
- Verknüpfung von digitaler Gesundheitskompetenz mit aktivem und positivem Älterwerden.

1.1 DIGIHALL Projektzielgruppen

Da es sich bei der Arbeit mit Senioren um eine Zielgruppe handelt, die sich in einer besonderen Lebenssituation befindet, kann es hilfreich sein, diese genauer zu betrachten. Die Zielgruppe "ältere Menschen" ist keineswegs eine homogene Kategorie. Es ist daher immer sinnvoll, einen individuellen Blick auf die Senioren zu werfen, mit denen man arbeitet.

Verfügt der Senior noch über die Fähigkeiten und Kenntnisse, um Dienstleistungen für andere zu erbringen? →Ggf. kann die Seniorin/der Senior die Lernplattform DigiHall weitgehend selbstständig bearbeiten? Vielleicht möchte sie/er anschließend auch als (informeller) Mentor fungieren?

Hat die Seniorin/der Senior das Hauptziel, Fähigkeiten und Fertigkeiten für sich selbst zu erwerben und zu erhalten (volle Selbstkompetenz)? →Die DigiHall-Plattform und die dort genannten digitalen Gesundheitstechnologien können dafür die richtige Unterstützung bieten.

Ist der Senior auf die Hilfe anderer angewiesen (eingeschränkte Selbstkompetenz)? →Dann kann die DigiHall-Lernplattform helfen, die verbleibende Selbstständigkeit nach Möglichkeit zu erhalten. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, einen Mentor dauerhaft zur Verfügung zu haben.

Ist die Person bereits völlig abhängig von anderen? (mangelnde Selbstkompetenz) →Diese Lebensphase stellt die letzten Lebensjahre dar, die durch einen zunehmenden Unterstützungsbedarf, körperliche Einschränkungen und ein oft eingeschränktes Aktivitätsspektrum aufgrund des zunehmenden Unterstützungsbedarfs gekennzeichnet sind. → Hier kann es eher die (informelle) Pflegekraft sein, die die DigiHall-Plattform und die genannten Technologien einsetzt, um das Leben der Senioren so lebenswert wie möglich zu gestalten.

Innerhalb der oben erwähnten verschiedenen Stadien der (Un-)Abhängigkeit gibt es unterschiedliche Motivationen und Widerstände gegen die selbstbestimmte Aneignung von



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

neuem Wissen (Lernen), die auf dem Bildungsstand, der Erfahrung und der Biographie beruhen.

Berücksichtigen Sie diese Aspekte bei der Planung Ihrer Lernprogramme. Um eine anregende Lernumgebung für Ihre Senioren zu schaffen, denken Sie über geeignete und motivierende didaktische Methoden nach.

Insgesamt ist es auch wichtig zu wissen, dass die DigiHall-Lernplattform und die Inhalte sich an Personen richten, die bereits über grundlegende digitale Kenntnisse verfügen. Wenn Sie (oder Ihr/e Senior/in) noch nie einen PC in Betrieb genommen haben, keine E-Mail-Adresse besitzen oder nicht wissen, was ein Browser ist und wie man ihn öffnet, ist es sicher sinnvoll, zunächst ein geeignetes Lernprogramm zu digitalen Grundkenntnissen in Anspruch zu nehmen. Umso mehr Spaß macht es dann, auf die DigiHall-Plattform zurückzukehren, die sich mit dem spezifischen Bereich der Digitalisierung im Kontext der Gesundheit beschäftigt.

Obwohl sich unser Programm in erster Linie an Senioren richtet, wollen wir unsere Teilnehmer nicht nur unter dem Gesichtspunkt "Alter" ansprechen und informieren. Niemand soll von der Digitalisierung abgehängt werden und niemand soll aufgrund mangelnder digitaler Kompetenzen Nachteile erleiden.

1.2 Der Umfang dieses Handbuchs

Der Hauptzweck dieses Handbuchs ist zweifach:

- Einerseits sollen Trainer und Ausbilder in Erwachsenenbildungseinrichtungen, die sich mit der Betreuung älterer Menschen befassen, mit der DIGIHALL-Plattform und ihren verschiedenen Anwendungen vertraut gemacht werden, und es sollen ihnen spezifische Informationen zur Verfügung gestellt werden, wie sie die Plattform am effizientesten nutzen können (z. B. zur Vermittlung von Schulungsinhalten).

Die TrainerInnen lernen die Prinzipien der Erwachsenenbildung und wie sie diese anwenden können. Sie lernen, wie man ein positives und produktives Lernumfeld für die Schulung von Erwachsenen schafft, wie man Schulungssitzungen organisiert, den Fortschritt überwacht, die Kommunikation mit den Lernenden aufbaut und aufrechterhält, konstruktives Feedback gibt und potenzielle Herausforderungen für die Durchführung einer effektiven Schulung erkennt.

- Andererseits wird informellen Pflegekräften die Möglichkeit geboten, die Plattform in ihrer Freizeit zu nutzen, um grundlegende Prinzipien und Methoden zur Sensibilisierung und Schulung älterer Menschen über die Komponenten und Anwendungen von DHL zu erlernen und anzuwenden.

Generell wurden bei der Entwicklung der DIGIHALL-Plattform die unterschiedlichen Bedürfnisse der Zielgruppen des Projekts (informelle BetreuerInnen, ältere Menschen, ErwachsenenbildnerInnen) berücksichtigt, indem ein benutzerfreundlicher, wenig anspruchsvoller, anpassungsfähiger und niedrigschwelliger Schulungsinhalt bereitgestellt wurde. Darüber hinaus wird die Schulungsplattform durch einen multimodalen Ansatz präsentiert, da die digitalen Technologien in den EU-Ländern und in den Projektpartnerländern unterschiedlich weit fortgeschritten und angepasst sind, sowohl hinsichtlich der Nutzung als auch des politischen Rahmens der verwendeten Technologien.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Die DIGIHALL-Plattform beginnt mit einem Einführungsteil, in dem die Lernenden erstens mit der digitalen Gesundheitskompetenz und zweitens mit den Besonderheiten von DHL im dritten Lebensalter vertraut gemacht werden.

Der zweite Teil der DIGIHALL-Plattform ist der Analyse wichtiger didaktischer und pädagogischer Prinzipien gewidmet, die sich in hohem Maße anpassen lassen an:

- a) das Ökosystem der Ausbildungsinhalte (Erwachsenenbildung, Online-Lernen) und
- b) die vielfältigen Profile der Lernenden (informelle Betreuer, ältere Menschen, Erwachsenenbildner),

Hier geht es darum, dass die Lernenden einer bestimmten Methodik folgen, um den Schulungsinhalt mit dem größtmöglichen Erfolg zu vermitteln,

Alle Informationen und Trainingsanleitungen, die in diesem Handbuch sowohl für erwachsene Trainer als auch für Betreuer bereitgestellt werden, werden von Erklärungen grundlegender didaktischer Prinzipien für eine effektivere und maßgeschneiderte Vermittlung der Trainingsinhalte begleitet.

1. 3 Die Rolle der DIGIHALL-Online-Plattform

Eine der Prioritäten der Erasmus-Plus-Projektes besteht darin, die Bereitstellung des Schulungsmaterials über offene E-Learning-Plattformen zu fördern und zu unterstützen. Die Vorteile liegen auf der Hand, da sich - wie bei DIGIHALL - Bildungsfragen auf ein breites Publikum aus verschiedenen Ländern beziehen, das zwar bestimmten Zielgruppen angehört, aber unterschiedliche Anforderungen und Bedürfnisse hat.

1. Flexibilität. Online-Schulungen können zu einem Zeitpunkt absolviert werden, der für den Lernenden günstig ist. Die einzige Voraussetzung ist eine Internetverbindung. Diese Flexibilität ist vor allem für die Zielgruppe von DIGIHALL sehr wichtig, da es sich dabei in der Regel um Menschen handelt, die mit ihren Betreuungsaufgaben überfordert sind und nur wenig Freizeit haben.
2. Zugänglichkeit. Die Vermeidung des Transports zum und vom Klassenzimmer ist vorteilhaft in Bezug auf Zeit, Müdigkeit und Kosten. Darüber hinaus wird das Schulungsmaterial selbst durch herunterladbare Online-Notizen, Online-Interaktion, Schulungsvideos, die wiederholt abgespielt werden können, und Bewertungen/Quizfragen, die jederzeit während des Kurses durchgeführt werden können, viel zugänglicher, was den Teilnehmern hilft, besser und schneller zu lernen.
3. Kommunikation. Die Teilnahme an Online-Kursen bietet den Lernenden die Möglichkeit, mit verschiedenen Personen zu interagieren, die die gleichen Interessen oder Lernziele haben, und Fragen, Zweifel und Ideen auszutauschen.
4. Unterstützung. Online-Kursleiter können per E-Mail kontaktiert werden, wenn die Lernenden Fragen haben, so dass in vielen Fällen die Lösung für eine mögliche Frage oder ein Problem viel schneller gefunden werden kann als in den traditionellen Präsenzkursen.
5. Online-Assessments bieten den Luxus, das Verständnis für ein bestimmtes Thema zu bewerten, ohne den Druck einer tatsächlichen Prüfung. Einige Prüfungen können auch



wiederholt und überdacht werden, wenn die Studierenden mit ihrem Ergebnis nicht zufrieden sind.

Nichtsdestotrotz ist es für die Projekte und für die Ausbilder von entscheidender Bedeutung, die größtmögliche und effizienteste Interaktion zwischen den Mentoren/Ausbildern und den Lernenden zu gewährleisten.

Jede Form der Interaktion innerhalb der E-Learning-Plattform (Interaktion der Lernenden mit dem Inhalt, Interaktion der Lernenden mit dem Ausbilder und Interaktion der Lernenden untereinander) erfordert die Unterstützung und Überwachung durch den Ausbilder.

1.4 Technische und funktionale Spezifikationen der Plattform gesamt Dauer des Kurses

- 5 Stunden und 15 Minuten (315 Minuten).

Dauer der einzelnen Module

Unten sehen Sie die Dauer der einzelnen Abschnitte:

- Digitale Gesundheitskompetenz /DHL: 31 Minuten (Videos: 11 Minuten, Lektüre: 20 Minuten)
- 3. Lebensalter und DHL: 36,5 Minuten (Videos: 1,5 Minuten, Lektüre: 20 Minuten, Praxisübungen: 15 Minuten)
- Tipps für den Unterricht: 28 Minuten (Videos: 3 Minuten, Lektüre: 20 Minuten, praktische Übungen: 5 Minuten)
- Internet und soziale Medien: 12 Minuten (Videos: 6 Minuten, Lektüre: 6 Minuten)
- Telemedizin: 30 Minuten (Videos: 15 Minuten, Lesungen: 15 Minuten)
- Tragbare Technologien: 38 Minuten (Videos: 3 Minuten, Lesungen: 20 Minuten, interaktive Ressourcen: 15 Minuten)
- Gesundheits-Apps: 21,5 Minuten (Videos: 1,5 Minuten, Lesestoff: 20 Minuten)
- Elektronische Verschreibungen und E-Apotheke: 37 Minuten (Videos: 2 Minuten, Lektüre: 30 Minuten, interaktive Ressourcen: 5 Minuten)
- Elektronische Gesundheitsakten: 38,5 Minuten (Videos: 3,5 Minuten, Lektüre: 30 Minuten, interaktive Ressourcen: 5 Minuten)
- Ambient Assisted Living - AAL: 42,5 Minuten (Videos: 2,5 Minuten, Lektüre: 25 Minuten, interaktive Ressourcen: 15 Minuten)



Wie man ein Konto erstellt

Um ein Konto auf der DigiHall-Plattform zu erstellen, müssen Sie sich normalerweise auf der Plattform registrieren (<https://edu.digitalhealth-project.eu/>). Hier sind die allgemeinen Schritte zur Erstellung eines Kontos auf unserer Plattform:

1. Besuchen Sie die Plattform:
Gehen Sie auf die Website unserer Plattform
<https://edu.digitalhealth-project.eu/login/index.php>.
- Suchen Sie die Registrierungsseite:
- Suchen Sie auf der Anmeldeseite nach dem Link "Neues Konto erstellen".
- Füllen Sie das Registrierungsformular aus:

In der Regel werden Sie aufgefordert, die folgenden Angaben zu machen (die mit einem Ausrufezeichen versehenen Felder müssen ausgefüllt werden):

- **Benutzername:** Wählen Sie einen Benutzernamen, der nicht bereits vergeben ist. Dabei kann es sich um Ihre E-Mail-Adresse oder einen benutzerdefinierten Benutzernamen handeln.
- **Passwort:** Erstellen Sie ein sicheres Passwort. Unsere Plattform hat Anforderungen an die Komplexität des Passwortes, wie z.B. eine Mindestlänge und eine Kombination aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- **E-Mail Adresse:** Geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse ein. Diese E-Mail wird für kontobezogene Benachrichtigungen und Anfragen zum Zurücksetzen des Passworts verwendet.
- **Sonstige Angaben** (Vorname, Nachname, Stadt/Ort, Land).
- **Senden Sie das Registrierungsformular ab:**
- **Nachdem Sie alle erforderlichen Informationen ausgefüllt und alle Sicherheitsüberprüfungen abgeschlossen haben, klicken Sie auf die Schaltfläche "Mein neues Konto erstellen", um Ihre Registrierung abzuschicken.**
- **E-Mail-Bestätigung:** Sie erhalten eine Bestätigungs-E-Mail mit einem Link zur Aktivierung Ihres Kontos. Befolgen Sie die Anweisungen in der E-Mail, um Ihre Anmeldung zu bestätigen.

Wie man sich anmeldet

1. Einloggen: Sobald Ihre Registrierung bestätigt ist, kehren Sie zur Anmeldeseite der DigiHall-Website zurück und geben Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort ein, um sich in Ihr neu erstelltes Konto einzuloggen.

2. Zugriff auf Kurse und Inhalte: Nach dem Einloggen sollten Sie je nach Ihrer Rolle und Ihren Rechten Zugang zu den Kursen und Inhalten der DigiHall-Plattform haben.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Sollten Sie während des Anmeldevorgangs auf Schwierigkeiten stoßen, wenden Sie sich bitte an den Administrator der Website oder an den Support (karachrist@eap.gr).

Wie man sich abmeldet

Wenn Sie mit der Nutzung unserer Plattform fertig sind, sollten Sie sich aus Sicherheitsgründen abmelden. Die Option "Abmelden" finden Sie normalerweise im Benutzermenü, in der Regel in der Nähe Ihres Profilbildes oder Benutzernamens.

Wie man navigiert

Die Navigation auf der DigiHall-Plattform ist relativ einfach, sobald Sie sich bei Ihrem Konto angemeldet haben. Die Plattform bietet eine benutzerfreundliche Oberfläche, über die Sie auf Ihre Kurse zugreifen, Ressourcen einsehen, an Diskussionen teilnehmen und vieles mehr können. Hier finden Sie einige grundlegende Navigationstipps für die Nutzung unserer Plattform:

- Home Page:
- Nach dem Einloggen landen Sie in der Regel auf Ihrer Homepage. Diese Seite bietet einen Überblick über Ihre eingeschriebenen Kurse.
- Zugriff auf die Kurse:
- Um auf einen bestimmten Kurs zuzugreifen, klicken Sie auf den Link "Meine Kurse" im Navigationsmenü. Sie sehen dann eine Liste Ihrer eingeschriebenen Kurse. Klicken Sie auf den Kurstitel, um den Kurs zu betreten.
- Kursinhalt:
- Innerhalb eines Kurses finden Sie in der Regel verschiedene Abschnitte oder Themen, die Kursmaterialien, Ressourcen, Aufgaben, Quizfragen und Diskussionen enthalten. Navigieren Sie durch diese Abschnitte, indem Sie auf die entsprechenden Links oder Registerkarten klicken.
- Aufgaben und Beurteilungen:
- Wenn Sie Aufgaben oder Bewertungen zu erledigen haben, navigieren Sie zu dem entsprechenden Abschnitt und klicken Sie auf die entsprechende Aufgabe in Ihrem Kurs.
- Teilnahme an Diskussionen:
- Um an Kursdiskussionen oder Foren teilzunehmen, gehen Sie zum Diskussionsforum in Ihrem Kurs (Abschnitt "DigiHall-Plattform"). Klicken Sie auf die Diskussionsthemen, um Beiträge zu lesen und zu beantworten. Im Kurs werden 2 Foren angeboten. Ein Forum namens "Ankündigungen", das nur vom Kursleiter genutzt wird, um Ankündigungen an seine Studenten zu senden. Ein weiteres Forum ist das "Allgemeine Diskussionsforum", das von allen genutzt wird, um ein Thema zu veröffentlichen.



- Benachrichtigungen und Nachrichten:
- Behalten Sie den Bereich Benachrichtigungen und Nachrichten im Auge, wenn Sie wichtige Aktualisierungen und Mitteilungen von Ihren Lehrkräften oder Kollegen erhalten.
- Profil und Einstellungen:
- Sie können auf Ihr Benutzerprofil zugreifen und Einstellungen vornehmen, indem Sie auf Ihren Benutzernamen oder Ihr Profilbild klicken, das sich normalerweise in der oberen rechten Ecke des Bildschirms befindet. Hier können Sie Ihr Profil bearbeiten, Ihre Einstellungen aktualisieren und Ihr Passwort ändern.

Wie nimmt man am Forum teil?

Die Teilnahme an einem Forum auf der DigiHall-Plattform ist eine übliche Aktivität für Kursteilnehmer, um sich an Diskussionen zu beteiligen, Fragen zu stellen, Ideen auszutauschen und mit Gleichgesinnten zusammenzuarbeiten. Hier finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie an einem Forum auf unserer Plattform teilnehmen können:

- Rufen Sie den Kursabschnitt "DigiHall-Plattform" auf:
- Navigieren Sie zum Forum:
- Suchen Sie im entsprechenden Kursabschnitt nach der Forumsaktivität, an der Sie teilnehmen möchten. Diese kann als Thema, Diskussion oder Forum aufgeführt sein, je nachdem, wie Ihr Kursleiter sie eingerichtet hat.
- Lesen Sie die Forumsbeiträge:
- Klicken Sie auf den Titel des Forums oder auf das jeweilige Diskussionsthema, um das Forum zu öffnen. Sie sehen eine Liste mit Beiträgen und Antworten von anderen Teilnehmern.
- Auf einen Beitrag antworten:
- Um auf einen bestehenden Beitrag im Forum zu antworten, klicken Sie auf den Link "Antworten" oder "Antwort hinzufügen", der sich normalerweise unter dem Beitrag befindet.
- Verfassen Sie Ihre Antwort:
- Es wird ein Texteditor angezeigt, in dem Sie Ihre Antwort verfassen können. Sie können Ihren Text formatieren, Links hinzufügen und Medien einbinden, wenn dies in den Einstellungen des Forums erlaubt ist.
- Betreff und Nachricht:
- Im Texteditor werden Sie möglicherweise aufgefordert, einen Betreff oder ein Thema für Ihre Antwort einzugeben. Dies hilft dabei, den Inhalt Ihrer Antwort zu verdeutlichen. Geben Sie Ihre Nachricht in das Haupttextfeld ein.



- Senden Sie Ihre Antwort:
- Nachdem Sie Ihre Antwort verfasst haben, überprüfen Sie sie, um sicherzustellen, dass sie Ihre beabsichtigte Botschaft vermittelt.
- Wenn Sie bereit sind, Ihre Antwort zu veröffentlichen, klicken Sie auf die Schaltfläche "Ins Forum stellen" oder "Senden". Ihre Antwort wird der Forumdiskussion hinzugefügt.
- Anzeigen und Interagieren mit anderen Antworten:
- Sie können nun Ihre Antwort zusammen mit den Antworten der anderen Teilnehmer in der Forumdiskussion sehen. Sie können mit anderen interagieren, indem Sie auf deren Beiträge antworten, indem Sie auf den Link "Antworten" unter deren Nachrichten klicken und denselben Prozess durchlaufen.
- Abonnieren Sie das Forum (optional):
- Wenn Sie per E-Mail benachrichtigt werden möchten, wenn dem Forum neue Beiträge hinzugefügt werden, können Sie es in der Regel abonnieren, indem Sie im Forum auf den Link "Abonnieren" oder "Dieses Forum abonnieren" klicken.
- Bearbeiten oder löschen Sie Ihre Antwort (falls erlaubt):
- Je nach den Einstellungen des Forums haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Antworten zu bearbeiten oder zu löschen. Achten Sie auf die entsprechenden Links oder Optionen neben Ihrer Antwort.

Welchen Browser können Sie verwenden?

Unsere Plattform ist so konzipiert, dass sie mit einer breiten Palette von Webbrowsern kompatibel ist. Wenn Sie sich bei der Plattform anmelden, empfiehlt es sich, einen der folgenden, allgemein unterstützten und aktuellen Webbrowser zu verwenden, um eine optimale Benutzererfahrung zu gewährleisten:

1. Google Chrome
2. Mozilla Firefox
3. Microsoft Edge
4. Safari
5. Opera

Wenn Sie einen dieser Browser verwenden, sollten Sie ihn unbedingt auf die neueste Version aktualisieren, um Sicherheit, Leistung und Kompatibilität mit unserer Plattform und anderen Websites zu gewährleisten. Wenn Sie Probleme bei der Nutzung der DigiHall-Plattform haben, z. B. Probleme beim Einloggen oder Anzeigefehler, überprüfen Sie bitte, ob Ihr Browser auf dem neuesten Stand ist, und löschen Sie Ihren Browser-Cache und Ihre Cookies, da dies einige häufige Probleme lösen kann.



Welche Software ist kompatibel?

Unsere Plattform ist webbasiert, was bedeutet, dass die Nutzerinnen und Nutzer hauptsächlich über einen Webbrowser mit ihr interagieren. Um Moodle nutzen zu können, benötigen Sie lediglich einen kompatiblen Webbrowser, eine Internetverbindung und ein Gerät (z. B. einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone), auf dem ein Webbrowser ausgeführt werden kann, und keine spezielle Software auf Ihrem lokalen Gerät. Es gibt jedoch einige zusätzliche Überlegungen und optionale Software-Tools, die Ihr Moodle-Erlebnis verbessern können:

1. Web-Browser: Wie bereits erwähnt, benötigen Sie für den Zugriff auf die DigiHall-Plattform einen modernen und aktuellen Webbrowser wie Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari oder Opera.
2. Internetverbindung: Eine stabile Internetverbindung ist für den Zugriff auf die DigiHall-Plattform unerlässlich, da es sich um eine Cloud-basierte Plattform handelt. Für ein optimales Erlebnis wird eine schnelle Breitbandverbindung empfohlen, insbesondere wenn Sie Multimedia-Inhalte ansehen oder an Live-Online-Kursen teilnehmen.
3. PDF-Reader: Einige Kursmaterialien auf der DigiHall-Plattform können im PDF-Format vorliegen. Ein PDF-Reader wie Adobe Acrobat Reader oder ein integrierter PDF-Viewer in Ihrem Webbrowser kann für das Anzeigen und Herunterladen dieser Dateien nützlich sein.
4. Medienplayer: Da unsere Kurse Audio- oder Videoinhalte enthalten, benötigen Sie einen Media Player, der die gängigen Formate (z. B. MP4, MP3) abspielen kann. Die meisten modernen Webbrowser haben eingebaute Media Player, aber Sie können auch eigenständige Media Player-Software wie VLC verwenden.

Wie man die verschiedenen Lernanwendungen der Plattform nutzt

1. Zu den Genially-Ressourcen

Genially ist ein Online-Tool für die interaktive Erstellung und Präsentation von Inhalten. Es bietet seinen Nutzern mehrere Optionen.

- 1) Wenn Sie auf die Schaltfläche oben rechts in der Präsentation klicken, können Sie alle aktiven Links und Spots in jeder Folie sehen.



DigiHall
Digital Health Developing Skills in third age

Digital Health literacy in third age

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

genially

- 2) Indem Sie auf die Seitenleisten der Präsentation klicken, können Sie zur nächsten Folie vor- (oder zurück-) springen.

Digital Health literacy in third age

Getting older, results in higher risk of disease and decline in physical function. Older adults are likely to experience various acute and chronic problems and health self-management is one of the important means to maintain and to improve their health status.

With the rapid development of digital health today, the lack of digital health literacy has become the main obstacle that hinders older adults from enjoying convenient and efficient digital health services. It is crucial that older adults adapt to the digital reform in medical treatment and health management as it can directly or indirectly affect their quality of life, life satisfaction, and wellbeing.

genially

- 3) Wenn Sie schließlich auf die Schaltfläche rechts unten in der Präsentation klicken, erscheinen verschiedene Optionen. Sie können wählen, ob Sie direkt zu einer Folie gehen, alle Folien in Miniaturansicht sehen, die Präsentation teilen oder die Präsentation im Vollbildmodus sehen möchten.



Kofinanziert von der Europäischen Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Digital Health literacy in third age

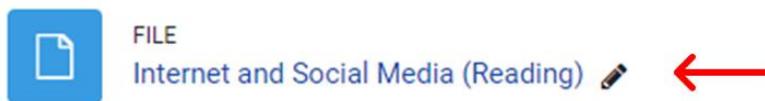
Getting older, results in higher risk of disease and decline in physical function. Older adults are likely to experience various acute and chronic problems and health self-management is one of the important means to maintain and to improve their health status.

With the rapid development of digital health today, the lack of digital health literacy has become the main obstacle that hinders older adults from enjoying convenient and efficient digital health services. It is crucial that older adults adapt to the digital reform in medical treatment and health management as it can directly or indirectly affect their quality of life, life satisfaction, and wellbeing.

genially

2. Datei (PDF) Ressourcen

Sie können die PDF-Dateien direkt auf Ihren Computer herunterladen, indem Sie auf den entsprechenden Link klicken:



Nach diesem Schritt können Sie die heruntergeladene Datei in Ihrem Zielordner finden.

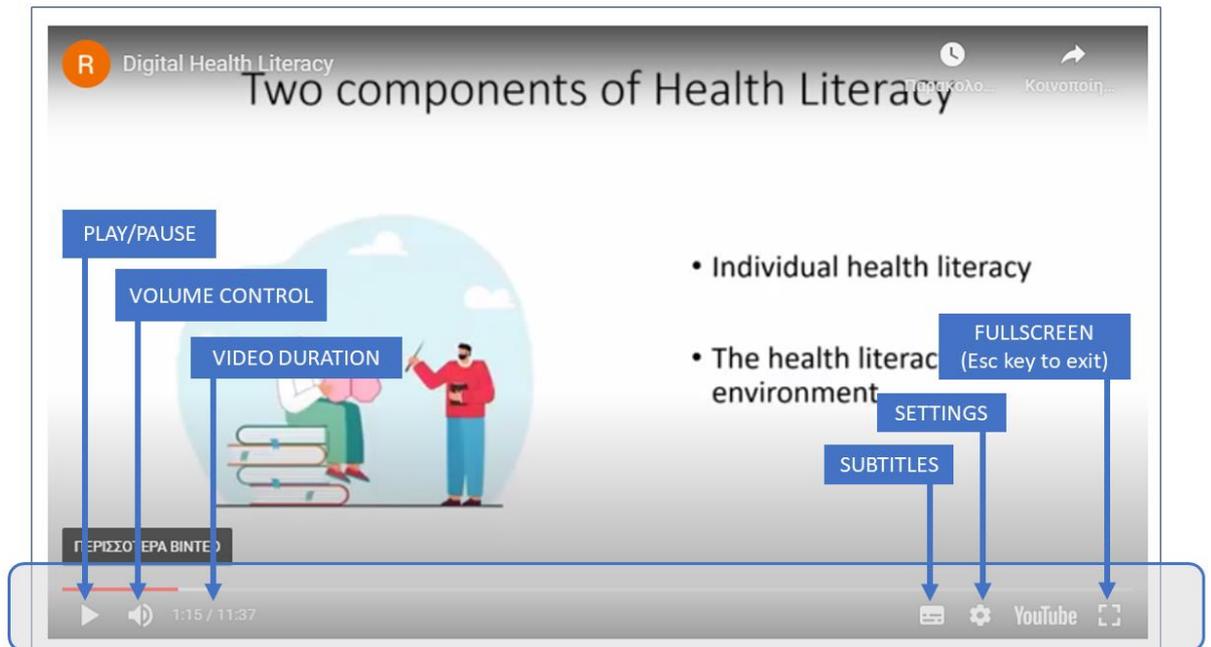
3. Video-Ressourcen

Alle Video-Ressourcen des Kurses sind auf der YouTube-Plattform gehostet. Daher unterstützt der Player unter jedem Video alle grundlegenden Funktionen, die die YouTube-Plattform bietet.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."



4. Eingebettete interaktive Präsentationen

Eine weitere Art von Ressourcen, die unsere Plattform unterstützt, sind die "eingebetteten interaktiven Präsentationen".

Einige der Funktionen, die unterstützt werden, sind:

- 1) Vorwärts/Rückwärts bewegen.
- 2) Autoplay, Notizen des Moderators, Vollbildmodus.
- 3) Lokaler Download der Präsentation im PDF-Format.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

1.6 Die Rolle und die Fähigkeiten des Anleitenden

Im Allgemeinen erfordert der Online-Unterricht, dass die Lehrkräfte verschiedene Rollen miteinander kombinieren, manchmal in größerem Umfang als in einem physischen Klassenzimmer. Die wichtigsten Aspekte, die ein Ausbilder bei der Online-Schulung beachten sollte, sind:

Pädagogisch. In der pädagogischen Rolle geht es darum, die Lernenden zu ermutigen, anzuleiten und zu führen, wobei ihre individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse zu berücksichtigen sind, damit sie dem Kurs folgen und das Beste aus ihm herausholen können.

Soziales. Der soziale Aspekt bezieht sich auf die Fähigkeit des Mentors, auch in einer Online-Umgebung eine freundliche Atmosphäre zu schaffen, die das Lernen und den Austausch fördert. Genau wie in einem physischen Klassenzimmer möchten Sie auch in Ihrem Online-Kurs eine positive und einladende Umgebung schaffen. Im Prinzip ist die DIGIHALL-Plattform als selbsttragende Plattform aufgebaut, die sowohl von Mentoren als auch von Senioren mit den entsprechenden digitalen Fähigkeiten genutzt werden kann. Es erscheint auch sinnvoll, die Möglichkeit des Selbststudiums mit geeigneten persönlichen Treffen zu kombinieren. Z.B. ein gemeinsamer Face-to-Face-Start und dann eine Selbstlernphase und dann wieder eine Zusammenstellung der Ergebnisse.

Je nach individueller Situation und den sehr unterschiedlichen Bedürfnissen der Lernenden (z. B. eine ältere Person, die keine Pflegeperson hat, oder eine Pflegeperson, die es vorzieht, einen Kurs zu besuchen, weil sie keine Zeit oder keine persönlichen Ressourcen hat), kann den Lernenden außerdem die Möglichkeit geboten werden, DIGIHALL als Online-Schulungsplattform zu nutzen.

Technisch. Der technische Aspekt bezieht sich auf die erfolgreiche Online-Interaktion mit den Lernenden, die Überwachung ihrer Fortschritte, die Nutzung der interaktiven Teile der Plattform und die Reaktion auf ihre Bedürfnisse.

Wichtige Schulungsprinzipien im Online-Training sind:

Den Lernenden anleiten

Der Moderator beim Online-Lernen muss sicherstellen, dass er von Anfang bis Ende anwesend ist, angefangen bei der Erläuterung des gesamten Prozesses, von der Nutzung und dem Zugang zu den Werkzeugen bis hin zur Selbstorganisation, um die Bewertung des Kurses erfolgreich abzuschließen. Der Moderator ist auch für die Organisation der Tagesordnung, die Weitergabe von Wissen, die Schaffung eines anregenden Umfelds für die Teilnahme der Teilnehmer, die Überwachung, die Beantwortung von Fragen und die Bewertung zuständig.

Erleichterung des Lernens

Eine weitere Schlüsselrolle eines Mentors in einer E-Learning-Plattform besteht darin, dass er weiß, wie er sein Wissen und seine Erfahrung über das Online-Format weitergeben kann. Darüber hinaus sollten die Moderatoren die vorhandenen Tools nutzen, um die Kurse dynamischer zu gestalten, indem sie die Nutzung verschiedener Ressourcen und Aktivitäten fördern: Lektüre, audiovisuelle Medien, Spiele oder andere praktische Übungen, die das Interesse aufrechterhalten und das Selbstlernen fördern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Motivieren

Für einen effektiven Unterricht sollten Sie die emotionale Komponente des Lernens verstärken, damit die Studierenden von Anfang bis Ende des Kurses interessiert bleiben und eine gute Einstellung zum Lernen haben. Speziell für die Zielgruppen von DIGIHALL:

1. nicht-formale Betreuer, die nicht den Luxus haben, Zeit zu haben, und die oft körperlich und geistig erschöpft sind
2. ältere Menschen, die oft andere Prioritäten setzen, einige von ihnen haben vielleicht Angst vor dem Computer und andere sind nicht scharf darauf, Online-Tools zu nutzen

Um dies zu erreichen, empfiehlt es sich, z. B. in der Rolle des Erziehers, den Lernenden klare Kursziele und einen Zeitplan mit Fristen vorzugeben.

Vergessen Sie nicht, ihnen auch ein Feedback zu geben, das sowohl dem Lernen als auch der Unterstützung dient und ihnen hilft, sich im Lernprozess selbst zurechtzufinden, was oft dazu führt, dass einige Lernende den Kurs abbrechen. Es ist auch wichtig, ihr Lerntempo zu respektieren, damit sie einen der Hauptvorteile der Online-Schulung erleben können: Flexibilität.

Kommunikation

Kommunikation ist der Schlüssel zur Effektivität des Unterrichts. Als Ausbilder sollten Sie schon zu Beginn des Kurses ein direktes Gespräch mit Ihren Teilnehmern führen, um deren Zweifel zu beseitigen oder ihnen in einem freundlichen und vertrauensvollen Umfeld Feedback zu geben. Die gebräuchlichsten Optionen sind Tools wie Chats oder Videokonferenzen für individuelle Tutorien.

Moderieren

Bei der Moderation geht es vor allem darum, eine offene Diskussion und einen Meinungs austausch zu fördern. Die Lernenden sollten sich frei fühlen, jede Frage zu stellen und sich an einem Gespräch zu beteiligen. Genauso wie es notwendig ist, zur Teilnahme zu ermutigen, ist es für den Dozenten auch notwendig, alle Diskussionen zu moderieren, die in Gruppendiskussionen und Foren entstehen, und die Vorteile des gemeinschaftlichen Lernens unter den Studierenden zu nutzen.

Für den Moderator ist es wichtig, Respekt zu zeigen und nicht wertend zuzuhören, so dass jeder das Gefühl hat, seine Meinung frei äußern zu können. Außerdem sollte er neue Konzepte einführen, Diskussionen anregen und Feedback zu den Beiträgen geben, um die Beteiligung zu fördern.

Auswerten

Korrekturen und Rückmeldungen zu den von den Lernenden durchgeführten Aktivitäten sind wichtig für ihre Motivation und eine Möglichkeit, um zu überprüfen, ob das Wissen richtig angeeignet wurde oder nicht.



Wichtigste benötigte Fähigkeiten:

Da die Anforderungen im Bereich des E-Learnings steigen, nimmt die Zahl der Teilnehmer an E-Learning-Modulen in Europa kontinuierlich zu. Die neue Ära der E-Learning-Ausbildung eröffnet den Forschern einen neuen Problembereich, um die Bildungsbedürfnisse, die in diesem Bereich entstehen, neu zu definieren. Die Anforderungen an die E-Learning-Moderation sind:

Digitale Medienkompetenz:

Technische Fertigkeiten:

- Vertrautheit mit der Online-Ausrüstung

Soziokommunikative Fähigkeiten:

- Verständnis der Prinzipien der Online-Kommunikation
- Anwendung von E-Facilitation-Methoden

Digitalpädagogische Kompetenz:

- Management-/Planungsfähigkeiten:
 - Fähigkeit, die Moderation während des gesamten Kurses zu planen
 - Fähigkeit, die Arbeit der Studierenden zeitlich zu überwachen
- Pädagogische und methodische Fähigkeiten:
 - Didaktische Fähigkeiten
 - Selbstgesteuertes Lernen unterstützen
 - Motivation und Zusammenarbeit schaffen
 - Gruppendynamik lenken/beherrschen
 - Lernprozess auswerten



2. Überblick über die DIGIHALL e-learning Plattform und die Schulungsinhalte

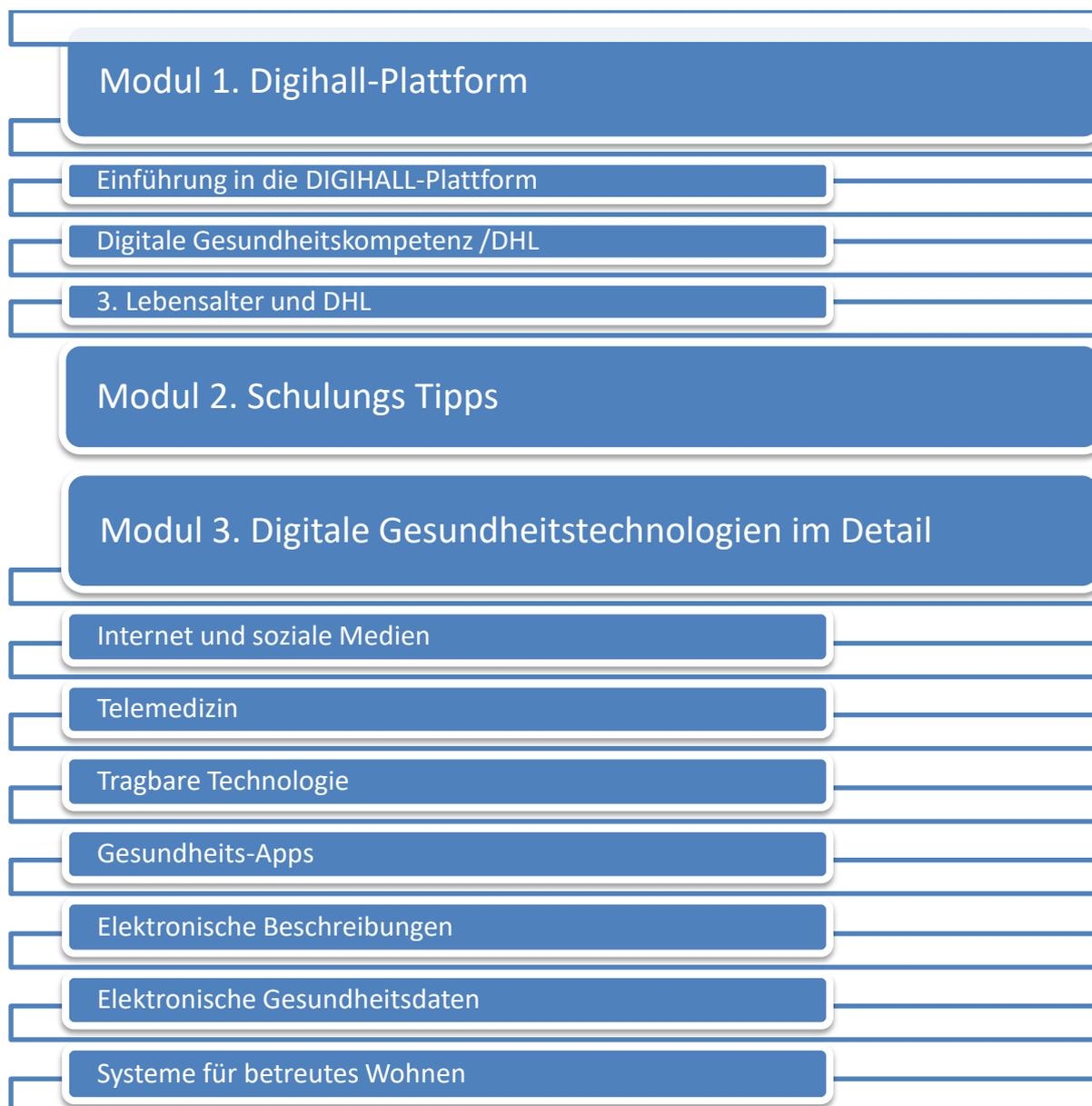


Abbildung 1. Quelle: eigene Darstellung

Die DIGIHALL e-learning Plattform ist in drei Module unterteilt.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

2.1 Modul 1 Einführung

Die Einführung besteht aus drei Teilen.

In der ersten Sitzung gibt es eine allgemeine Einführung in die Plattform:

- Warum es verwendet werden sollte, sein Inhalt und seine verschiedenen Komponenten
- Vorteile für die Lernenden
- Merkmale der Plattform

Die zweite Sitzung trägt den Titel Digital Health Literacy/DHL. Sie enthält:

- Definition von Gesundheitskompetenz
- Komponenten der digitalen Gesundheitskompetenz
- Faktoren, die die Gesundheitskompetenz verbessern
- Definition der digitalen Gesundheitskompetenz (DHL)
- Risiken einer geringen DHL
- Herausforderungen der DHL
- Wie kann DHL verbessert werden?
- Personenzentrierte Pflege
- Patientenzentrierte Pflege
- Integrierte Versorgung
- Beispiele für digitale Gesundheitsanwendungen

Die dritte Sitzung heißt 3. Alter und DHL und analysiert:

- Der Kontext der digitalen Gesundheitskompetenz im dritten Lebensalter
- Erleichterungen und Hindernisse, die die Förderung von DHL im dritten Lebensalter beeinflussen
- Kompetenzniveaus

2.2 Modul 2 Tipps für den Unterricht

Bei der Didaktik geht es um die Anwendung der richtigen Methodik, die die Frage beantwortet, wie der Stoff den Lernenden am effizientesten vermittelt werden kann.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Pädagogische Zielsetzungen

Anleitende erwerben Wissen über:

- Ihre eigene Rolle und Einstellung als Mentor
- Einige besondere Merkmale der Erwachsenenbildung
- Die Bedürfnisse der spezifischen Lerngruppe der älteren Menschen

Anleitende werden in der Lage sein:

- Didaktische Schlüsselkonzepte auszuwählen und anzuwenden, die Ihnen bei Ihrer Arbeit helfen können
- Diese didaktischen Konzepte auf der DigiHall-Lernplattform zu finden
- Lernen zu erleichtern und gewünschte Verhaltensänderungen zu fördern.

2.3 Modul 3 Digitale Hilfstechnologien

Internet & Soziale Medien

Beschreibung

Der Lernpfad LP3 - "Internet und Soziale Medien" im Gesundheitsmanagement vermittelt Ihnen alle notwendigen Informationen, um das Internet und die sozialen Medien im Gesundheitsmanagement, insbesondere als Hilfsmittel im Kontext der digitalen Gesundheit, kompetent zu nutzen.

Zu Beginn dieses Lernpfades finden Sie einen informativen Teil mit einem Simple Show-Video und einem PDF, die die Eigenschaften und Funktionalitäten von Internet- und Social Media-Plattformen sowie deren Gesundheitspotenzial analysieren. Sie werden auch erfahren, welche Vorteile die Nutzung dieser Plattformen für Mentoren und ihre Begünstigten hat. Darüber hinaus gehen wir auf mögliche Bedenken von Mentoren und Nutzern ein und geben Tipps und Empfehlungen für eine sichere und effektive Nutzung dieser Plattformen.

Im zweiten Teil des Moduls werden Sie sich mit einer Fallstudie befassen, die ein reales Beispiel dafür liefert, wie Internet und soziale Medien im Gesundheitsmanagement eingesetzt werden können. In diesem Abschnitt werden Faktoren behandelt, die für eine fundierte Bewertung wichtig sind, und die Nutzung wird Schritt für Schritt vorgestellt. Im Anschluss an die Präsentation haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen mit einem Quiz zur Selbsteinschätzung zu überprüfen.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Die wichtigsten Faktoren in Bezug auf das Internet und die sozialen Medien sowie die gesundheitlichen Vorteile der Nutzung dieser Medien
- Wie ein Mentor handeln sollte
- Hauptfaktoren, die die Einstellung und Verhaltensabsichten älterer Erwachsener bei der Nutzung des Internets und sozialer Medien beeinflussen
- Grundlagen der didaktischen Methodik, die ein Mentor anwenden sollte

Sie werden in der Lage sein:

- eine gut informierte Wahl in Bezug auf die Bedürfnisse der älteren Person in Bezug auf Gesundheitsleistungen zu treffen
- eine bestimmte didaktische Methodik zu befolgen
- Anwendungsszenarien zu erstellen, die repliziert werden können
- das erworbene Wissen an das Zielpublikum weiterzugeben

Telemedizin

Beschreibung

Im Lernpfad LP4 - Telemedizin finden Sie einen ersten informativen Teil mit einem Simple Show-Video und einer PDF-Datei zu folgenden Themen: Hauptkontexte und Möglichkeiten der Nutzung von Telemedizin im Alltag, Nutzen und Vorteile, die sich aus der täglichen Anwendung ergeben, Werkzeuge, die für den Einstieg in die Telemedizin erforderlich sind, nützliche Links, um weitere Informationen zu erhalten und das Thema zu vertiefen (in Bezug auf Griechenland, Italien und Deutschland). Im zweiten Teil des Moduls finden Sie eine genial.ly-Präsentation, in der eine Fallstudie und verschiedene Aktivitäten, einschließlich didaktischer Hinweise, vorgeschlagen werden, um besser zu verstehen, welche Barrieren und Motivationen ältere Menschen haben und wie man ihnen helfen kann, diese zu überwinden. Am Ende der Präsentation gibt es einen Test zur Selbsteinschätzung.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Telemedizinische Instrumente;
- Hauptbedürfnisse und Erwartungen älterer Menschen in Bezug auf Telemedizin;
- Kontexte der Nutzung der Telemedizin;
- Intrinsische und extrinsische Barrieren der älteren Nutzer;



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

- Technische Voraussetzungen für die Nutzung der Telemedizin;
- Didaktische Ansätze im Zusammenhang mit der Erwachsenenbildung;
- Prozess der Gewohnheitsbildung.

Sie werden in der Lage sein:

- Einen Arbeitsplan auf der Grundlage der skizzierten didaktischen Prinzipien zu erstellen;
- Anwendungsszenarien zu erstellen, die repliziert werden können;
- das erworbene Wissen an das Zielpublikum weiterzugeben.

Tragbare Technologie

Beschreibung

Der Lernpfad LP5 - Wearable Devices bietet Ihnen alle notwendigen Informationen, um sich mit einem sehr wichtigen Teil der digitalen Gesundheit vertraut zu machen, nämlich der Nutzung von Wearable Devices, insbesondere als Hilfsmittel für die Lebenshilfe.

Zu Beginn des Lernpfads finden Sie einen ersten informativen Abschnitt mit einem Simple Show-Video und einem PDF, in dem die Merkmale und die Funktionsweise dieser Geräte analysiert werden, welche Vorteile für Betreuer und Endnutzer bestehen, Antworten auf mögliche Bedenken von Betreuern und Nutzern sowie Tipps und Empfehlungen für eine sichere und effiziente Nutzung.

Im zweiten Teil des Moduls finden Sie eine Canvas-Präsentation, in der eine Fallstudie als Beispiel aus dem wirklichen Leben analysiert wird, und zwar im Hinblick auf Faktoren für die richtige Beurteilung und didaktische Instrumente, die ein Betreuer verwenden könnte, um eine positive Einstellung zur Akzeptanz von tragbaren Geräten durch ältere pflegebedürftige Erwachsene zu fördern. Am Ende der Präsentation wird es ein Quiz zur Selbsteinschätzung geben.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Die wichtigsten Faktoren für die richtige Bewertung eines tragbaren Geräts
- Wie sollte ein Mentor vorgehen?
- Hauptfaktoren, die die Einstellung und Verhaltensabsichten älterer Erwachsener zur Nutzung eines tragbaren Geräts beeinflussen
- Grundlagen der didaktischen Methodik, die ein Mentor anwenden sollte

Sie werden in der Lage sein:

- eine gut informierte Wahl in Bezug auf die Bedürfnisse der älteren Person zu treffen



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

- eine bestimmte didaktische Methodik zu befolgen
- Anwendungsszenarien zu erstellen, die repliziert werden können
- das erworbene Wissen an das Zielpublikum weiterzugeben.

Gesundheits-Apps

Beschreibung

Der Lernpfad LP6 - "Gesundheits-Apps" im Gesundheitsmanagement vermittelt Ihnen alle wesentlichen Kenntnisse und Fähigkeiten, um Gesundheits-Apps effektiv für das Gesundheitsmanagement zu nutzen, insbesondere als Hilfsmittel für das betreute Wohnen im Kontext der digitalen Gesundheit.

Zu Beginn dieses Lernpfads finden Sie einen informativen Abschnitt mit einem Simple Show-Video und einem PDF, der sich mit den Merkmalen und Funktionalitäten von Gesundheits-Apps und ihrem Potenzial zur Verbesserung des Gesundheitsmanagements befasst. Sie werden auch die Vorteile des Einsatzes dieser Apps für Betreuer und deren Begünstigte erkunden. Darüber hinaus gehen wir auf mögliche Bedenken ein, die Mentoren und Nutzer haben könnten, und geben Tipps und Empfehlungen für eine sichere und effiziente Nutzung.

Im zweiten Teil des Moduls werden Sie sich mit einer Fallstudie befassen, die ein praktisches Beispiel dafür liefert, wie Gesundheits-Apps im Gesundheitsmanagement eingesetzt werden können. In diesem Abschnitt werden wesentliche Faktoren für eine fundierte Beurteilung behandelt und Sie werden Schritt für Schritt durch die Nutzung von Gesundheits-Apps geführt. Im Anschluss an die Präsentation haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen mit einem Quiz zur Selbsteinschätzung zu überprüfen. Außerdem wird es einen Input zum Thema "Künstliche Intelligenz" geben, wenn Sie Ihr Wissen vertiefen möchten.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Schlüsselaspekte von Gesundheits-Apps und ihre gesundheitsbezogenen Vorteile
- Effektive Praktiken der Mentorenschaft
- Einflussfaktoren, die die Einstellungen und Absichten älterer Erwachsener bezüglich der Nutzung von Gesundheits-Apps beeinflussen
- Grundlagen der didaktischen Methodik, die Mentoren anwenden sollten

Sie werden in der Lage sein:

- Fundierte Entscheidungen bei der Auswahl von Gesundheits-Apps auf der Grundlage der gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen zu treffen
- eine spezifische didaktische Methodik wie beschrieben umzusetzen
- Nachvollziehbare Anwendungsszenarien erstellen



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

- das erworbene Wissen effektiv an die Zielgruppe weiterzugeben

Elektronische Verschreibungen und E-Apotheke

Beschreibung

LP7 analysiert in seinem ersten Teil den Mechanismus und die Rolle der elektronischen Verschreibung als unverzichtbaren Bestandteil der elektronischen Gesundheitsdienste. Elektronische Verschreibungen (e-prescribing) sind Gesundheitsinformationstechnologien, die es dem Verordner ermöglichen, Verschreibungen direkt an die Apotheke zu senden. Innerhalb elektronischer Gesundheitsakten (EHR) können E-Prescribing-Systeme verknüpft werden, um den Zugang zu anderen elektronischen Ressourcen zu erleichtern, z. B. zu Informationen über Apothekenleistungen, zur Medikamentenhistorie von Patienten, zu klinischen Notizen, zu Laborergebnissen und -bestellungen, zur klinischen Entscheidungshilfe und zur Benachrichtigung über den Befüllungsstatus.

Da die elektronische Verschreibungspflicht (wie auch die elektronische Gesundheitsakte) von der technischen Infrastruktur und dem organisatorischen Niveau der einzelnen Projektländer abhängt, wird der Stand der Dinge in jedem Projektland beschrieben und es werden nützliche Links angegeben, über die Interessenten praktische Informationen finden können.

Im zweiten Teil von LP7 erhalten Sie wertvolle Informationen darüber, welche Vorteile die elektronische Verschreibung nicht nur für ältere Erwachsene und ihre Betreuer, sondern auch für andere Bereiche wie Apotheker und medizinische Handlungen hat. Darüber hinaus wird in diesem Teil über die Herausforderungen berichtet, die sich ergeben, wenn das elektronische Rezept von den Zielgruppen des Projekts (Pflegekräfte und ältere Erwachsene) in vollem Umfang genutzt werden soll, sowie über die Barrieren, die diese Bemühungen behindern könnten. Abschließend wird der richtige didaktische Ansatz für Pflegekräfte analysiert, um die elektronische Verschreibungsanwendung zugänglicher zu machen, insbesondere als Teil des allgemeinen E-Health-Ökosystems.

Nach dieser Analyse folgen einige Aktivitäten zur Förderung der Teilnahme älterer Menschen und ihrer Betreuer sowie ein Quiz für alle, die den erworbenen Wissensstand testen möchten.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Welche Informationen ein älterer Erwachsener benötigt, um das e-prescription zu nutzen
- Warum ist es für Frau Olympia wichtig, die Anwendung des elektronischen Rezeptes zu nutzen und ihre Eltern darauf aufmerksam zu machen?
- Wie kann ein Mentor seinem Empfänger die elektronische Verschreibungspflicht nahe bringen?
- Welches sind die Haupthindernisse, die diese Bemühungen behindern?



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Sie werden dazu in der Lage sein:

- Erleichterung Ihrer Arbeit als Betreuer und Erleichterung des Lebens Ihrer Begünstigten
- Fehler zu minimieren und sich der Risiken bewusst zu sein
- die richtigen Methoden zur Verhaltensänderung anzuwenden, um elektronische Verschreibungen als wichtigen Teil des E-Health-Ökosystems zu akzeptieren
- Übertragen Sie das erworbene Wissen auf die Zielgruppe.

Elektronische Gesundheitskarte

Beschreibung

In LP8 erhalten Sie wertvolle Informationen über die Rolle und den Einsatz von elektronischen Gesundheitsakten (EHR) als wichtige interaktive Komponenten von:

- a. der nationalen Gesundheitsversorgungssysteme der Projektpartner
- b. das persönliche Management der eigenen Gesundheit älterer Menschen in Zusammenarbeit mit den Hausärzten
- c. Informativer Teil mit einem Video und einer PDF-Datei darüber, was ein EHR ist, wie und in welchem Zusammenhang es verwendet werden kann und welche Vorteile mit seiner täglichen Anwendung verbunden sind. Darüber hinaus wird für alle Interessierten analysiert, wie das System der EHRs im nationalen Gesundheitssystem jedes der Projektländer funktioniert.

Im zweiten Teil der Schulung wird die Funktionsweise von EHRs anhand einer Fallstudie analysiert, einschließlich didaktischer Hinweise und Richtlinien für einen Mentor, der in der Lage ist, ältere Leistungsempfänger zu sensibilisieren und sie dazu zu bringen, das System erfolgreich zu nutzen. Am Ende der Präsentation wird ein Selbstbewertungstest darüber durchgeführt, wie eine ältere Person EHRs in ihr Gesundheitsmanagement einbeziehen kann.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Welche Informationen ein älterer Erwachsener für die Nutzung der EHR benötigt
- Warum ist es für Frau Wagner wichtig, die Anwendung der EHR zu nutzen?
- Wie ein Mentor eine ältere Person dazu motivieren kann, das EHR trotz ihres Widerwillens oder ihrer Zweifel zu nutzen
- Welches sind die Hauptbarrieren, die diese Bemühungen behindern?



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Sie werden in der Lage sein:

- Ihr eigenes Gesundheitsmanagement (oder das Ihres Begünstigten) zu verbessern
- eine bessere Zusammenarbeit mit dem medizinischen Personal in Bezug auf die Entwicklung Ihrer Gesundheit (oder der Ihres Nutznießers)
- die richtigen Methoden zur Verhaltensänderung anwenden, um EHRs als Teil einer gemeinsamen Verantwortung zwischen Patient und medizinischem Personal zu akzeptieren
- Vermittlung des erworbenen Wissens an die Zielgruppe.

Ambient Assisted Living - AAL

Beschreibung

Der demografische Wandel hin zu einer immer älter werdenden Bevölkerung stellt die heutige Gesellschaft vor neue Herausforderungen in wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und gesundheitlicher Hinsicht. In den letzten Jahrzehnten haben Systeme für aktives und betreutes Wohnen (AAL) ihren Anteil an der Unterstützung der Autonomie und des unabhängigen Lebens, insbesondere für ältere Erwachsene, kontinuierlich erhöht. Im ersten Teil dieser LP9-Schulung wird anhand eines Videos und einer PDF-Datei beschrieben, was AAL-Systeme sind, wie sie eingesetzt werden können, und es wird eine Reihe von Lösungen vorgestellt, die AAL-Systeme bieten. Im zweiten Teil werden anhand einer ausgewählten Fallstudie die Herausforderungen, die Erleichterungen und Hindernisse sowie die richtigen didaktischen Methoden für eine möglichst umfassende Integration in den Alltag älterer Menschen untersucht, um ihnen ein gesünderes und unabhängigeres Leben zu ermöglichen, Menschen mit Behinderungen zu helfen und Pflegekräfte und medizinisches Personal zu unterstützen.

Lernziele

Sie erwerben Kenntnisse über:

- Die Abfolge von Maßnahmen, die ein Betreuer oder ein älterer Erwachsener befolgen sollte, um zu verstehen, wie AAL-Technologien funktionieren, welche Dienste sie anbieten und welche Arten von AAL-Technologien für die Lebensbedürfnisse des Nutzers geeignet sind
- Herausforderungen, die für den erfolgreichen und maßgeschneiderten Einsatz von AAL-Technologien berücksichtigt werden sollten
- Erleichterungen und Barrieren, die die Implementierung von AAL in das Lebensumfeld älterer Menschen beeinflussen
- Grundlagen der didaktischen Methodik, die ein Mentor befolgen sollte



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Sie werden in der Lage sein:

- den allgemeinen Kontext, in dem AAL-Systeme funktionieren, zu verstehen
- Individuelle Bedürfnisse mit den technischen und ethischen Anforderungen von AAL in Einklang bringen können
- die richtigen Methoden zur Verhaltensänderung bei der Nutzung von AAL anzuwenden, wenn sich dies als angemessen erweist
- das erworbene Wissen auf die Zielgruppe zu übertragen.

3. Didaktischer Ansatz

1. Bereitstellung von Informationen auf praktische und konkrete Weise

Unter Berücksichtigung der Lernbedürfnisse der Zielgruppen des Projekts führt das auf der DIGIHALL E-Learning-Plattform bereitgestellte Informations- und Schulungsmaterial die Lernenden in alle grundlegenden Begriffe und Anwendungen der digitalen Gesundheitskompetenz ein, so dass sie in der Lage sind, diese zu verstehen und anzuwenden. Dieses Wissen wird in konkreten Abschnitten präsentiert, die von visuellen Elementen und interaktiven Spielen oder Tests begleitet werden.

2. Anpassung und Individualisierung des Lehransatzes

Sowohl die informellen Pflegekräfte als auch die älteren Menschen bilden zwei heterogene Gruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, die durch den physischen und psychischen Zustand der Betroffenen (und der Pflegekräfte) und das mögliche Management einer chronischen Krankheit bedingt sind. Gerade die digitale Gesundheitstechnologie kann solche Belastungen lindern, indem sie den Zeitaufwand und die Entfernungen minimiert und die Interventionen der Primärversorgung so weit wie möglich reduziert.

3. Sich der hemmenden und fördernden Faktoren bewusst sein, die den Lernprozess beeinflussen

Für alle Mentoren ist es wichtig, sich aller wesentlichen hemmenden und fördernden Effekte bewusst zu sein, die den Lernprozess beeinflussen können. Lernblockaden, Abwehrreaktionen, soziale und individuelle Vorurteile - all diese Faktoren können schließlich zu geistiger und körperlicher Unbeweglichkeit und einer geringeren Wahrscheinlichkeit führen, ein selbstwirksames Leben zu führen (vorzeitiger Verlust der Selbstkompetenz).

4. Die Rollen der Motivation

Auf der Grundlage der sozial-kognitiven Theorie (SCT) kann die Motivation einer Person, sich körperlich zu betätigen, durch interne Faktoren (intrinsische Motivation, z. B. das Wissen um die



Kofinanziert von der
Europäischen Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Vorteile der Bewegung) und durch externe Faktoren (extrinsische Motivation, z. B. Unterstützung durch andere) positiv oder negativ beeinflusst werden.

Die SGT ist eine Verhaltenstheorie der menschlichen Motivation und Handlung. Sie ist ein Ableger der Theorie des sozialen Lernens, die von Bandura vorgeschlagen wurde, um die verschiedenen internen und externen Prozesse (kognitive, stellvertretende, selbstreflektierende und selbstregulierende) zu erklären, die beim menschlichen psychosozialen Funktionieren eine Rolle spielen. Die soziale kognitive Theorie geht davon aus, dass die Motivation zur Verhaltensänderung das Ergebnis dynamischer und wechselseitiger Interaktionen zwischen individuellen, umweltbezogenen und verhaltensbezogenen Einflüssen ist.

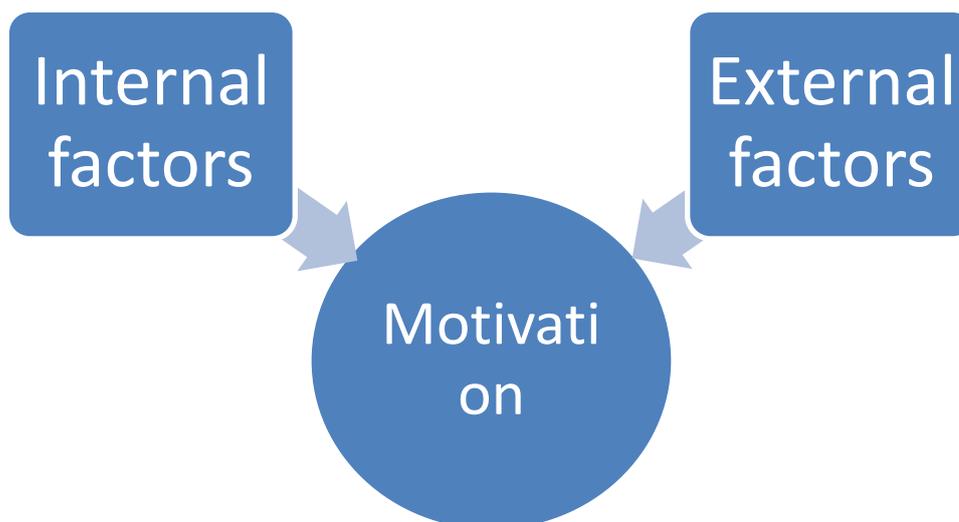


Abbildung 2 Quelle: Eigene Darstellung

3.1. Didaktische Grundsätze

Authentizität

Nehmen Sie Bezug auf die konkreten Alltagserfahrungen Ihres Gegenübers; das macht die Lernsituation "authentisch" und besonders aussagekräftig.

Interesse

Die Art und Weise, wie Sie die Lernsituation gestalten, sollte spannend sein, d.h. Neugierde wecken und zum Ausprobieren und Erkunden verleiten. Interesse entsteht, wenn die Möglichkeit besteht, direkte und selbstgesteuerte Erfahrungen zu machen.



Multiperspektivität

Im Gegensatz zu Lehrbuchsituationen sind Alltagssituationen komplex. Was Senioren für nachhaltiges Lernen brauchen, ist flexibles und nicht starres Wissen. Es ist wichtig:

- verschiedene Perspektiven auf ein Problem einzunehmen und
- unterschiedliche Anwendungssituationen zuzulassen.
- Die Verwendung verschiedener Kodierungen (Sprache, Bilder, Videos) hilft, sich das Gelernte zu merken.

Situiertes und inertes Wissen

Wenn man Wissen ohne einen Anwendungskontext vermittelt, schafft man "träges Wissen". Der Lernende kann den Inhalt nicht mit seiner konkreten Situation verknüpfen und ihn somit nicht auf seine eigenen Belange anwenden.

Selbstlenkung

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens einen eigenen "Lernrhythmus" entwickelt. Lassen Sie den Lernenden die Freiheit, ihren eigenen Lernweg und ihre eigenen Präferenzen zu wählen. Gleichzeitig können Sie Struktur bieten, indem Sie das Lernziel und mögliche Zwischenziele so genau wie möglich beschreiben/vereinbaren.

Selbstwirksamkeit

Oft sind wir versucht, den Lernenden so nah wie möglich an das (vermeintliche) Ziel heranzuführen. Im besten Fall reduziert dies zunächst das Risiko des Scheiterns. Es hat jedoch einen großen Nachteil: Wenn es funktioniert, können sich die Senioren den Erfolg nicht selbst zuschreiben (was ihre Selbstwirksamkeit erhöhen würde). Weiteres Lernen wird dadurch unwahrscheinlicher.

Zusammenarbeit

Das gemeinsame Lernen mit anderen befriedigt bei vielen Menschen das Bedürfnis nach sozialer Einbindung. Es trägt auch zur Multiperspektivität durch unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen der Teilnehmer bei. Überlegen Sie, ob und wie es für Sie möglich ist, gemeinsame Lernerfahrungen (digital oder vor Ort) für Senioren zu ermöglichen.

Lernen mit allen Sinnen

Nutzen Sie verschiedene Sinne, um eine interessante und Lerner freundliche Vielfalt zu schaffen:

- Informationen aufnehmen: mit Text, gesprochenem Wort, Bildern, Videos, Skizzen die gleichen Lerninhalte anbieten.
- Informationen verarbeiten: sich etwas sprachlich einprägen, ein inneres Bild einprägen, eigene Worte finden.
- Informationen wiedergeben: das Gelernte anderen erklären, visualisieren, auf konkrete Probleme anwenden.



3.2 Ermöglichung und Unterstützung von Verhaltensänderungen

Der Prozess der Entwicklung einer Gewohnheit lässt sich in vier einfache Schritte unterteilen: Anreiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung. Die Unterteilung in diese grundlegenden Teile kann uns helfen zu verstehen, was eine Gewohnheit ist, wie sie funktioniert und wie man sie verbessern kann.

- Die erste Stufe ist der Anreiz, der dem Gehirn signalisiert, zu handeln oder ein Verhalten zu starten. Wenn eine Information ein Ergebnis vorhersagt, entsteht ein Wunsch oder ein Verlangen nach diesem Ergebnis. Dies ist der Punkt, an dem jede echte Veränderung beginnt. Dies ist der Punkt, an dem Sie einen Ihrer Träume, eine Ihrer Vorstellungen von sich selbst, aufgreifen und sich zu einem einfachen, konkreten Schritt entschließen, um diesen Traum für sich selbst zu verwirklichen.
- Wenn wir keine starke Leidenschaft für Veränderungen haben, haben wir keinen Grund zu handeln, es sei denn, wir haben ein gewisses Maß an Motivation oder ein Verlangen, das uns antreibt, dafür zu arbeiten. Was Sie wollen, ist nicht die Gewohnheit selbst, sondern die Veränderung des Zustands, den sie bewirkt. An diesem Punkt werden Sie beginnen, Gewohnheiten schrittweise zu entwickeln. Sie beginnen mit dem kleinstmöglichen Element des Ziels, das Sie im vorangegangenen Schritt definiert haben, und verpflichten sich, es so schnell wie möglich in die Realität umzusetzen.
- Dies ist die eigentliche Gewohnheit, die Sie ausüben und die je nach Situation die Form eines Gedankens oder einer Handlung annehmen kann. Wie engagiert Sie sind und wie viel Widerstand mit Ihrem Verhalten verbunden ist, bestimmt, ob Sie eine Antwort erhalten oder nicht. Wir unterlassen eine Tätigkeit, mit der wir unzufrieden sind oder die uns nicht gefällt und die wir nur schwer ausüben können.
- Jede Gewohnheit hat ein Hauptziel in Form von Belohnungen. Der Anreiz ist der Akt der Wahrnehmung der Belohnung. Das Verlangen ist durch den Wunsch nach der Belohnung motiviert. Die Reaktion wird durch den Wunsch ausgelöst, die Belohnung zu erhalten. Wenn wir nach Belohnungen suchen, tun wir dies aus zwei Gründen:
 - (1) sie erfüllen unser Verlangen, und
 - (2) sie lehren uns, welche Handlungen wichtig sind, um sich in Zukunft daran zu erinnern. Infolgedessen entsteht eine Gewohnheit.



3.3 Selbstbestimmungstheorie

Selbstbestimmung bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, Entscheidungen zu treffen und die Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben.

Die Grundannahme ist, dass Menschen durch drei Grundbedürfnisse, die alle Menschen gemeinsam haben, zu Wachstum und Veränderung motiviert werden. Wenn diese erfüllt sind, entsteht intrinsische Motivation, d. h. die Tätigkeit selbst wird bereits als erfüllend empfunden.

Autonomie: Menschen müssen das Gefühl haben, die Kontrolle über ihre eigenen Verhaltensweisen und Ziele zu haben. Das Gefühl, direkt etwas tun zu können, was zu einer echten Veränderung führt, trägt wesentlich dazu bei, dass sich Menschen selbstbestimmt fühlen.

Kompetenz: Menschen müssen sich Aufgaben aneignen und verschiedene Fähigkeiten erlernen. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie die für den Erfolg erforderlichen Fähigkeiten besitzen, sind sie eher bereit, Maßnahmen zu ergreifen, die ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen.

Verbindung oder Verbundenheit: Menschen müssen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren.

Die Selbstbestimmungstheorie besagt, dass Menschen selbstbestimmt werden können, wenn ihre Bedürfnisse nach Kompetenz, Bindung und Autonomie erfüllt sind. Sie ist ein wichtiges Konzept in der Psychologie, da sie eine Rolle für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden spielt.

Die Selbstbestimmungstheorie geht von zwei zentralen Annahmen aus:

Das Bedürfnis nach Wachstum treibt das Verhalten an. Die erste Annahme der Selbstbestimmungstheorie ist, dass Menschen aktiv auf Wachstum ausgerichtet sind. Die Bewältigung von Herausforderungen und das Sammeln neuer Erfahrungen sind für die Entwicklung eines kohärenten Selbstbewusstseins unerlässlich.

Autonome Motivation ist wichtig. Während Menschen oft durch externe Belohnungen wie Geld, Preise und Anerkennung zum Handeln motiviert werden (bekannt als extrinsische Motivation), konzentriert sich die Selbstbestimmungstheorie vor allem auf interne Motivationsquellen wie das Bedürfnis, Wissen oder Unabhängigkeit zu erlangen (intrinsische Motivation).

3.4. Bewusstsein für die eigene Rolle als Mentor

Konkret sollten Sie am Ende dieser Lerneinheit in der Lage sein, die folgenden Fragen zu beantworten:

- Was sind meine eigene Rolle und Einstellung?
- Was sind die Besonderheiten der Erwachsenenbildung?
- Was ist bei der spezifischen Lerngruppe der älteren Menschen zu beachten?
- Welche didaktischen Schlüsselkonzepte können mir bei meiner Arbeit helfen?



- Wo kann ich diese didaktischen Konzepte auf der DigiHall-Lernplattform finden?
- Was kann ich konkret tun, um das Lernen zu erleichtern und gewünschte Verhaltensänderungen zu fördern?

3.5 Grundsätze der Erwachsenenbildung

Dieses Training basiert auf wichtigen Grundsätzen der Erwachsenenbildung, darunter:

- Respekt - Erwachsene Lernende müssen sich respektiert und als gleichberechtigt fühlen.
- Bestätigung - Erwachsene Lernende müssen gelobt werden, auch für kleine Versuche.
- Erfahrung - Erwachsene Lernende lernen am besten, indem sie auf ihr eigenes Wissen und ihre Erfahrung zurückgreifen.
- Relevanz - Das Lernen muss den realen Bedürfnissen der Erwachsenen im Hinblick auf ihre Arbeit, ihre Familie usw. entsprechen.
- Dialog - Lehren und Lernen müssen in beide Richtungen gehen, so dass die Lernenden in einen Dialog mit dem Lehrer treten.
- Engagement - Erwachsene Lernende müssen sich durch Dialog, Diskussion und Lernen von Gleichaltrigen mit dem Stoff auseinandersetzen.
- Unmittelbarkeit - Erwachsene Lernende müssen in der Lage sein, ihr neues Wissen sofort anzuwenden.
- 20-40-80-Regel - Erwachsene Lernende erinnern sich in der Regel an 20 % des Gehörten, 40 % des Gehörten und Gesehenen und 80 % des Gehörten, Gesehenen und Gemachten.
- Denken, Fühlen und Handeln - Lernen ist effektiver, wenn es Denken, Fühlen (Emotionen) und auch Handeln (Tun) umfasst.
- Sicherheit und Komfort - Erwachsene Lernende müssen sich sicher und wohl fühlen, damit sie sich beteiligen und lernen können. Sie müssen wissen, dass ihre Ideen und Beiträge nicht ins Lächerliche gezogen oder herabgewürdigt werden.

Checkliste für Trainer/Anleitende

- Halten Sie sich an die Grundsätze der Erwachsenenbildung.
- Seien Sie respektvoll.
- Behandeln Sie alle gleich.
- Hören Sie zu und beobachten Sie.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

- Halten Sie guten Blickkontakt.
- Verwenden Sie eine offene und freundliche Körpersprache.
- Seien Sie flexibel und passen Sie Trainingsaktivitäten und -ansätze nach Bedarf an.
- Seien Sie geduldig, offen und ansprechbar.
- Ermutigen Sie alle Teilnehmer zur Teilnahme.
- Geben Sie den Teilnehmern Zeit, um auf Fragen zu antworten.
- Wenn Teilnehmer Fragen stellen, nehmen Sie sie ernst und antworten Sie umgehend.
- Geben Sie den Teilnehmern konstruktives, positives Feedback.
- Achten Sie auf das Interesse, die Energie und den Wissensstand der Teilnehmer.
- Seien Sie ehrlich. Wenn Sie die Antwort auf eine Frage nicht wissen, sagen Sie es. Sagen Sie dem Teilnehmer dann, wo er/sie die Informationen bekommen kann, oder suchen Sie die Informationen nach der Schulung und geben Sie sie dem Teilnehmer später.
- Achten Sie auf den Kenntnisstand der Teilnehmer und passen Sie die Aktivitäten entsprechend an.
- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Teilnahme und ihre Bemühungen.

Vorbereitung der Schulung

Vor der Schulung

- Bestimmen Sie, wann die Schulung stattfinden soll.
- Bestimmen Sie den Ort, an dem die Schulung stattfinden soll, und reservieren und bereiten Sie den Raum vor.
- Bestimmen Sie die Teilnehmer, informieren Sie sie und sorgen Sie bei Bedarf für Transport, Verpflegung und Unterbringung.
- Lesen Sie alle Schulungsunterlagen gründlich durch, damit Sie mit den Schulungsinhalten und -aktivitäten bestens vertraut sind. Wenn Sie Fragen zu den Schulungsinhalten haben, lassen Sie sich diese beantworten.
- Treffen Sie alle Vorbereitungen für die Schulungsaktivitäten (Anfertigung von Fotokopien, Kontaktaufnahme mit Gastrednern, Beschaffung von Material für Demonstrationen usw.).
- Besorgen Sie alle für die Schulung benötigten Materialien (Flipchart-Papier, Klebeband, Marker, Material für Demonstrationen, AV-Ausrüstung usw.).



- Wenn Sie mit einem anderen Schulungsleiter zusammenarbeiten, legen Sie im Voraus fest, wer welche Teile der Schulung übernimmt, und teilen Sie die Arbeit entsprechend auf. Zu Beginn der Schulung
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schulungsmaterialien bereitstehen und dass Stühle und Tische aufgestellt sind.
- Begrüßen Sie die Teilnehmer, wenn sie zur Schulung kommen.
- Begrüßen Sie die gesamte Gruppe formell, wenn alle eingetroffen sind.
- Besprechen Sie die Lage der Toiletten, des Wassers, der Box für anonyme Fragen und andere logistische Fragen.
- Bitten Sie die Teilnehmer, sich vorzustellen.
- Verwenden Sie einen Eisbrecher, um die Teilnehmer zu beruhigen.
- Machen Sie ein Brainstorming und legen Sie Grundregeln für die Schulung fest.
- Besprechen Sie die Schulungsziele und die Tagesordnung.
- Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Hoffnungen und Erwartungen an die Schulung zu nennen.
- Weisen Sie bestimmten Teilnehmern die Aufgabe zu, Ihnen bei der Zeitmessung, den Energizern, den Flipcharts usw. zu helfen.
- Geben Sie den Teilnehmern den Pre-Test, sammeln Sie die Tests ein und korrigieren Sie sie in einer Pause.

Während des gesamten Kurses

- Halten Sie sich an die Grundsätze der Erwachsenenbildung.
- Behalten Sie die Zeit im Auge und teilen Sie die Aktivitäten entsprechend ein.
- Stellen Sie Getränke und Essen bereit.
- Wenn es im Raum zu heiß oder ungemütlich wird, sorgen Sie für Ventilatoren, offene Fenster usw.
- Schreiben Sie ordentlich und groß genug, so dass alle sehen können. ... Stellen Sie Bildmaterial so auf, dass alle es sehen können.
- Erklären Sie die Anweisungen deutlich und wiederholen Sie sie bei Bedarf.
- Setzen Sie Lob und Pausen ein, um das Energieniveau der Teilnehmer zu erhöhen.
- Fassen Sie die wichtigsten Punkte am Ende jeder Aktivität zusammen.



- Bedanken Sie sich bei den Teilnehmern für ihre Ideen und Beiträge. Am Ende der Schulung
- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Teilnahme und ihre Bemühungen.
- Beenden Sie die Schulung mit einem letzten Lob und Applaus.

Nach der Schulung

- Machen Sie sich Notizen darüber, was während der Schulung gut funktioniert hat, was nicht gut funktioniert hat und was für künftige Schulungen überarbeitet werden sollte.
- Machen Sie sich Notizen zu Herausforderungen oder Problemen, die während der Schulung aufgetreten sind und die behoben werden müssen. Zum Beispiel kann es sein, dass die Teilnehmer ein älteres Betriebssystem verwenden oder dass sie eine geringe Internet-Bandbreite haben und Probleme mit dem WIFI. Sie können den Teilnehmern auch helfen, technische Probleme zu überwinden, indem Sie einen ständigen, leicht zugänglichen Support anbieten. Erstellen Sie einen Leitfaden zur Fehlerbehebung oder bieten Sie eine Telefonnummer oder eine Chat-Schaltfläche an, auf die man bei speziellen Fragen klicken kann.



Quellenangaben

- Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- C. Karachristos¹, T. Kouvara¹, T. Orphanoudakis¹, E. Stavropoulos¹, Z. Batsi², M. Chronopoulou², (2020), Defining e-learning facilitation – The Greek case study, 1 Hellenic Open University (GREECE) 2 IDEC S.A. (GREECE), Proceedings of ICERI2020 Conference 9th-10th November 2020
- Charles Duhigg (2012), The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business, Random House; 1st edition (February 28, 2012)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Dennen, V.P., Jones, M.K. (2023). The Role of the Online Instructor. In: Zawacki-Richter, O., Jung, I. (eds) Handbook of Open, Distance and Digital Education. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-2080-6_62
- González Hernández, (2021). Didactic principles: A proposal from the theory of subjectivity. Culture & Psychology, 27(4), 632-644. <https://doi.org/10.1177/1354067X20984355>
- Kristi DePaul, (2021), What Does It Really Take to Build a New Habit? Harvard business review - <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68-78.

