

Leitfaden zur Gestaltung von Kursen: Digitale Gesundheitskompetenz für Erwachsene 50+



Liter **AGE4ALL**

Digitale Teilhabe zur Verbesserung der digitalen
Gesundheitskompetenz und des gesunden Alterns bei
Erwachsenen 50+

Leitfaden zur Gestaltung von Kursen: Digitale Gesundheitskompetenz für Erwachsene 50+

Liter **AGE4ALL**

Digitale Teilhabe zur Verbesserung der digitalen
Gesundheitskompetenz und des gesunden Alterns bei
Erwachsenen 50+

Zusammenfassung

Unser „Leitfaden zur Gestaltung von Kursen: Digitale Gesundheitskompetenz für Erwachsene 50+“ trägt zur Verbesserung der digitalen Gesundheitskompetenz von Menschen ab 50 Jahren bei. Dieser Leitfaden, der sich auf die Methodik des Design Thinking stützt, hilft Kursanbieter*innen bei der Erstellung eines ganzheitlichen und effektiven Lehrplans, der auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Erwachsener eingeht. Das Hauptziel besteht darin, den Beteiligten die notwendigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Kursinhalte zu entwerfen, die ältere Erwachsene befähigen, mit digitalen Gesundheitstechnologien umzugehen und ihnen das dafür notwendige Selbstvertrauen zu vermitteln. Dies wiederum verbessert den Zugang zur Gesundheitsversorgung und das allgemeine Wohlbefinden der Zielgruppe. Dieses Dokument umfasst:

- Zweck des Leitfadens
- Definition der Hauptzielgruppe
- Grundlagen der Design Thinking-Methodik
- Merkmale der Zielgruppe
- Kurskonzept

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Wichtige Definitionen	3
. Alphabetisierung	4
. Digitale Fähigkeiten und Kompetenzen	4
. Gesundheitskompetenz	4
. Digitale Gesundheitskompetenz	4
3. Wie der Leitfaden entwickelt wurde	5
3.1. Zielgruppe	7
3.2. Hindernisse für digitale Teilhabe	8
3.3. Merkmale von Menschen mit einem niedrigen Qualifikationsniveau	9
3.3.1. Kognitive Herausforderungen	9
3.3.2. Vertrauen	9
3.3.3. Soziales	10
3.3.4. Motivation	10
3.3.5. Ressourcen	10
4. Digitaler Kompetenzrahmen	11
4.1. Kursinhalt	14
4.1.1. Informations- und Datenkompetenz	14
. Browsen, Suchen und Filtern von Daten, Informationen und digitalen Inhalten	14
. Bewertung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten	15
. Verwaltung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten	15
4.1.2. Kommunikation und Zusammenarbeit	16
. Interaktion mithilfe digitaler Technologien	16
. Teilen mithilfe digitaler Technologien	16
. Bürgerschaftliches Engagement mithilfe digitaler Technologien	17
. Zusammenarbeit mithilfe digitaler Technologien	17
. Netiquette	18

4.1.3. Sicherheit	19
. Schutzmaßnahmen	19
. Schutz der persönlichen Daten und der Privatsphäre	19
4.1.4. Problemlösung	21
. Technische Probleme lösen: Technische Probleme bei der Bedienung von Geräten und der Nutzung digitaler Umgebungen erkennen und lösen (von der Fehlersuche bis zur Lösung komplexerer Probleme)	21
. Erkennen von Bedürfnissen und technologischen Antworten	21
. Erkennen von Lücken in der digitalen Kompetenz	22
5. Fazit	23
Referenzen	25



Einleitung

1. Einleitung

Der digitale Wandel schreitet schnell voran, sodass verschiedene benachteiligte Gruppen, insbesondere ältere Erwachsene im ländlichen Raum, Mühe haben, damit Schritt zu halten. Ohne die notwendigen digitalen Fähigkeiten und Kompetenzen, die heutzutage zum Arbeiten, Leben, Lernen und Kommunizieren erforderlich sind, werden diese Menschen nicht nur in der realen Welt an den Rand gedrängt, sondern auch in der digitalen Welt. Im Zuge des digitalen Wandels im Gesundheitswesen können die mangelnden digitalen Fähigkeiten benachteiligter Gruppen, wie z. B. der Menschen im Alter von 50 Jahren und darüber, die im ländlichen Raum leben, zu einer gesundheitlichen Ausgrenzung führen.

Die Broadband-Kommission für nachhaltige Entwicklung (2017) hebt hervor, dass digitale Kompetenzen nicht nur technische Kenntnisse umfassen, sondern auch das Bewusstsein und die Einstellung eines Menschen gegenüber der Nutzung von Technologie [1]. Diese breitere Perspektive auf digitale Kompetenzen unterstreicht die Notwendigkeit, die Auswirkungen der Technologien auf unser tägliches Leben zu verstehen. Häufig befinden sich Nutzer*innen mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen in einem frühen Wissensstadium: Sie wissen zwar, dass es Technologie gibt, aber ihnen fehlen die Fähigkeiten und das Vertrauen, die für eine effektive Nutzung erforderlich sind. Daher benötigen diese Menschen umfangreiche und gezielte Unterstützung, um ihre digitalen Fähigkeiten zu entwickeln, damit sie Technologien gekonnt einsetzen und sich in einer technologiegestützten Gesellschaft uneingeschränkt beteiligen können.

Gezielt eingesetzt können digitale Technologien selbst Menschen mit sehr geringen Lese- und Schreibkenntnissen und begrenzten technologischen Fähigkeiten dabei helfen, sich in digitalen Räumen zurechtzufinden und geeignete Anwendungen zu nutzen, z. B. solche, die Nutzer*innen mit Gesundheitsdiensten verbinden.

Dieser Leitfaden bietet Orientierungshilfen für die Entwicklung eines Kurses, der darauf abzielt, die Fähigkeiten älterer Erwachsener in Hinblick auf digitale Tools, einschließlich digitaler Gesundheitstools, sowie den Zugang zu Online-Informationen zu verbessern. Er enthält wichtige Tools und Methoden, um eine effektive und inklusive Lernerfahrung für Erwachsene über 50 Jahren zu schaffen. Durch die Anwendung eines auf die Zielgruppe zugeschnittenen Design-Ansatzes stellt der Leitfaden sicher, dass die Kursinhalte auf die spezifischen Bedürfnisse, Interessen und Herausforderungen der über 50-Jährigen zugeschnitten sind. Darüber hinaus wird durch die Berücksichtigung von Design Thinking als Grundlage der Programmentwicklung sichergestellt, dass die Inhalte relevant, zugänglich und ansprechend sind und gleichzeitig das Tempo und den Lernstil jeder/s Lernenden berücksichtigen.



Wichtige Definitionen

2. Wichtige Definitionen

Alphabetisierung

Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Lese- und Schreibfähigkeit die Fähigkeit, gedruckte und geschriebene Materialien in verschiedenen Zusammenhängen zu erkennen, zu verstehen, zu interpretieren, zu erstellen, zu kommunizieren und zu berechnen. Sie umfasst ein kontinuierliches Lernen, das die/den Einzelne*n befähigt, die eigenen Ziele zu erreichen, das eigene Wissen und Potenzial zu erweitern und sich voll in die Gemeinschaft und Gesellschaft einzubringen [2].

Digitale Fähigkeiten und Kompetenzen

Die UNESCO definiert in Zusammenarbeit mit der Internationalen Fernmeldeunion digitale Fähigkeiten und Kompetenzen als multidimensional und auf einem Spektrum liegend [3]. Dieses Spektrum umfasst:

- Grundlegende, funktionale digitale Fähigkeiten: Diese Fähigkeiten ermöglichen es den Nutzer*innen, auf digitale Technologien zuzugreifen und einfache Tätigkeiten auszuführen.
- Allgemeine digitale Fähigkeiten: Hier geht es darum, digitale Technologien sinnvoll und nutzbringend einzusetzen, z. B. bei der Erstellung von Inhalten und der Online-Zusammenarbeit.
- Höhere Fähigkeiten: Bei diesen Fähigkeiten geht es darum, digitale Technologien auf eine befähigende und innovative Weise zu nutzen, z. B. bei der Softwareentwicklung.

Gesundheitskompetenz

Die WHO definiert Gesundheitskompetenz als die Fähigkeit der/des Einzelne*n, auf Gesundheitsinformationen und -dienste zuzugreifen, sie zu verstehen, zu bewerten und so zu nutzen, dass Gesundheit und Wohlbefinden gefördert und erhalten werden. Dies umfasst nicht nur die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu lesen und zu verstehen, sondern auch die Fähigkeit, kritisch zu denken und zu interagieren, um persönliche und soziale Bedürfnisse auszudrücken, die die Gesundheit fördern [4].

Digitale Gesundheitskompetenz

Laut WHO ist die digitale Gesundheitskompetenz die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen aus elektronischen Quellen zu suchen, zu finden, zu verstehen und zu bewerten und das gewonnene Wissen zur Bewältigung oder Lösung eines Gesundheitsproblems anzuwenden [5].



Wie der Leitfaden entwickelt wurde

3

3. Wie der Leitfaden entwickelt wurde

Der Leitfaden wurde in Zusammenarbeit mit den Partnern des Konsortiums entwickelt, welche die bestehende Literatur geprüft und Strategien zur Förderung der digitalen Teilhabe von Erwachsenen im ländlichen Raum, insbesondere zur Verbesserung ihrer digitalen Gesundheitskompetenz, entwickelt haben. Um sicherzustellen, dass dieser Leitfaden möglichst umfassend und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist, führte das Konsortium insgesamt 16 Fokusgruppen durch: zehn mit Erwachsenen im Alter von 50 Jahren und älter sowie sechs mit Fachkräften aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Insgesamt nahmen 74 Personen an der Studie teil, darunter 51 Erwachsene über 50 Jahre und 23 Fachkräfte.

Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen gaben wertvolle Einblicke in ihre Perspektiven und Einschätzungen bezüglich der Gesundheitskompetenz und der Nutzung digitaler Gesundheitstechnologien bei Erwachsenen über 50 Jahren. Gleichzeitig wurden die Erwachsenen dieser Altersgruppe gebeten, von ihren täglichen Erfahrungen und Präferenzen im Zusammenhang mit digitalen Technologien zu berichten.

Die Gespräche wurden aufgezeichnet und nach der Transkription und der anschließenden Kodierung der Diskussionen wurde eine thematische Analyse durchgeführt, um die Kernthemen zu ermitteln, die sich aus den Daten ergaben.



3.1. Zielgruppe

Die Hauptzielgruppe für diesen Leitfaden sind alle Akteur*innen, die sich für die Verbesserung der digitalen Gesundheitskompetenz von Erwachsenen ab 50 Jahren einsetzen. Da ein effektiver Kurs zur digitalen Gesundheitskompetenz umfassend, zugänglich und wirkungsvoll sein muss, richtet sich der Leitfaden an die folgenden Berufsgruppen:

- Gesundheitsfachkräfte: Sie sollen sicherstellen, dass die vermittelten Gesundheitsinhalte sowohl richtig als auch auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten sind.
- Fachkräfte in der Erwachsenenbildung: Sie sollen die Kursstruktur so gestalten, dass sie für die Teilnehmenden leicht verständlich und ansprechend ist.
- Fachkräfte in der Informationstechnologie: Sie begleiten die Ausgestaltung der technischen Elemente des Kurses, einschließlich der E-Learning-Plattformen und interaktiven digitalen Ressourcen.
- Psycholog*innen: zur Einbindung von Lernmethoden, die auf die kognitiven und emotionalen Dimensionen der Erfahrungen der Lernenden eingehen.
- Kommunikationsexpert*innen: Sie stellen sicher, dass die im Kurs verwendete Sprache klar, präzise und für alle Teilnehmenden verständlich ist.
- Vertreter*innen aus der Gruppe der erwachsenen Bevölkerung über 50 Jahren: Sie können den Kurs bewerten und konstruktives Feedback zu Nutzen und Zugänglichkeit geben.

Dieser umfassende Ansatz zielt darauf ab, ein integratives Lernumfeld zu schaffen, das die digitale Gesundheitskompetenz von Erwachsenen über 50 Jahren fördert und damit letztlich deren Umgang mit digitalen Gesundheitsressourcen verbessert.

3.2. Hindernisse für digitale Teilhabe

Die Teilnehmenden der verschiedenen Fokusgruppen im Alter von 50 Jahren und älter stellen keine homogene Bevölkerungsgruppe dar, und nicht alle Personen verfügen über die erforderlichen Offline-Kompetenzen, um sich digital zu beteiligen. Dennoch ist es wichtig, die Haupthindernisse für eine digitale Teilhabe in dieser Altersgruppe zu ermitteln.

Die Beobachtungen aus den Fokusgruppen mit Menschen über 50 Jahren deuten darauf hin, dass zwar eine beträchtliche Anzahl von ihnen online ist, ihr digitales Nutzungsverhalten aber noch erheblich verbessert werden müsste. Diejenigen, die online sind, nutzen das Potenzial des Internets häufig nicht ausreichend, was in erster Linie auf mangelnde digitale Kompetenzen zurückzuführen ist. Die meisten Teilnehmenden haben Schwierigkeiten, die Qualität und Glaubwürdigkeit von Online-Informationen zu erkennen und kritisch zu bewerten. Sie nutzen zwar häufig Suchmaschinen wie Google, um an Informationen zu gelangen, überprüfen aber nur selten die Zuverlässigkeit der erhaltenen Ergebnisse. Tatsächlich hat nur eine Minderheit der Teilnehmenden verstanden, wie wichtig es ist, zu überprüfen, ob die gefundenen Inhalte tatsächlich wissenschaftlich belegt sind. Darüber hinaus wiesen fast alle Teilnehmenden begrenzte digitale Kommunikationsfähigkeiten auf. Viele hatten Probleme bei der Nutzung sozialer Medien und von Nachrichtenplattformen; mehrere Rentner*innen hatten Schwierigkeiten beim Verfassen und Versenden von E-Mails, und einige konnten ihre E-Mails zwar lesen, hatten aber Schwierigkeiten beim Verfassen von Antworten. Dieses Defizit an digitaler Kompetenz ist größtenteils auf die fehlende Vertrautheit mit verschiedenen Geräten, einschließlich Computern und Smartphones, zurückzuführen. Diese mangelnde Vertrautheit wird häufig durch eine fehlende Motivation, sich mit digitalen Werkzeugen zu beschäftigen, verstärkt, welche wiederum durch Ängste vor Online-Bedrohungen wie Viren und Phishing sowie durch den weit verbreiteten Glauben, dass der Erwerb digitaler Fähigkeiten unnötig sei, beeinflusst wird.

Aus der Sicht der Gesundheits- und Sozialdienste sind ältere Erwachsene, insbesondere im ländlichen Raum, der Ansicht, dass ein niedriges Einkommen in Verbindung mit einer mangelnden Motivation, digitale Ressourcen zu nutzen, die digitale Kompetenz und Teilhabe erheblich behindert. Gesundheitsexpert*innen haben berichtet, dass fast die Hälfte der älteren Erwachsenen nur über grundlegende technologische Kenntnisse verfügt, was den Zugang zu institutionellen Anwendungen wie nationalen Gesundheitsdienstplattformen und Banking-Apps besonders schwierig macht.

3.3. Merkmale von Menschen mit einem niedrigen Qualifikationsniveau

3.3.1. Kognitive Herausforderungen

Vielen Menschen über 50, insbesondere über 65, fällt es schwer, erworbenes Wissen von einem Kontext auf einen anderen zu übertragen. So fällt es ihnen beispielsweise schwer, das, was sie in Online-Lernvideos gelernt haben, auf reale Situationen anzuwenden. Auch die Navigation in Informationsebenen, z. B. in App-Menüs, kann für sie eine Herausforderung darstellen.

3.3.2. Vertrauen

Personen mit geringen digitalen Kenntnissen, die an den Fokusgruppen teilnahmen, äußerten ein mangelndes Vertrauen in die Nutzung digitaler Geräte. Viele berichteten von Ängsten, ein Gerät zu beschädigen oder Opfer von Phishing und Viren zu werden. Darüber hinaus beschrieben sie, dass sie sich von der Technologie verwirrt fühlten und ihr misstrauisch gegenüberstanden, wobei sie häufig ihren Einfluss auf ihr Leben herunterspielten.



3.3.3. Soziales

Die Teilnehmenden der Fokusgruppe berichteten häufig, dass sie bei der Handhabung ihrer digitalen Geräte die Hilfe von Freund*innen oder Familie benötigen. Sie erwähnten, dass sie dazu neigen, aufzugeben, wenn sie mit der Technologie nicht zurechtkommen und niemand physisch anwesend ist, der oder die ihnen hilft, was dazu führt, dass sie die Relevanz von Online-Tutorials für den Lernprozess abwerten.

3.3.4. Motivation

Die Teilnehmenden an den Fokusgruppen gaben an, dass die Motivation eine wichtige Rolle bei ihrer Fähigkeit spielt, digitale Geräte effektiv zu nutzen. So lernen sie beispielsweise, mit Social-Media-Plattformen wie Facebook und WhatsApp umzugehen, um mit Familie und Freundinnen zu kommunizieren. Außerdem zeigen sie großes Interesse daran zu lernen, wie sie Gesundheits-Apps verwalten können, um ihre Gesundheit besser zu erfassen.

3.3.5. Ressourcen

Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen weisen darauf hin, dass Menschen über 50 im ländlichen Raum eher mit einer begrenzten oder unzuverlässigen Internetverbindung konfrontiert sind und möglicherweise Bedenken bei ihrer Datennutzung haben oder diese einschränken.



Digitaler Kompetenzrahmen

4

4. Digitaler Kompetenzrahmen

Die Fokusgruppen ergaben, dass viele der Teilnehmenden Schwierigkeiten beim Versenden von Textnachrichten und E-Mails haben und Unterstützung bei der Navigation auf relevanten digitalen Plattformen benötigen. Um diesem Problem zu begegnen, wird der Lehrplan des Kurses digitale Kompetenzen vermitteln, die auf die „Grundstufe“ ausgerichtet sind und sich an dem Rahmen orientieren, der vom Referat Humankapital und Beschäftigung der Gemeinsamen Forschungsstelle (JRC) der Generaldirektion Beschäftigung, Soziales und Integration der Europäischen Kommission aufgestellt wurde [5].

Der digitale Kompetenzrahmen definiert digitale Kompetenzen in fünf Schlüsselbereichen:

1. Informations- und Datenkompetenz
2. Kommunikation und Zusammenarbeit
3. Erstellung digitaler Inhalte
4. Sicherheit
5. Problemlösung

Nach der Analyse der Erkenntnisse aus den Fokusgruppen und den individuellen Anliegen der Teilnehmenden haben wir beschlossen, den dritten Kompetenzbereich - die Erstellung digitaler Inhalte - nicht in diesen Leitfaden aufzunehmen. Diese Entscheidung basiert auf einer gründlichen Auswertung der Bedürfnisse und Prioritäten der Gruppe, was es uns ermöglicht, uns auf Themen zu konzentrieren, die ihren Interessen und Zielen besser entsprechen. Darüber hinaus werden wir eine erste Einheit anbieten, in der die Teilnehmenden die Bedeutung digitaler Gesundheitskompetenz sowie den effektiven Einsatz von Smartphones und Computern kennenlernen.



4.1. Kursinhalt

4.1.1. Informations- und Datenkompetenz

Dieser Bereich wird den Kursteilnehmenden helfen, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um spezifische gesundheitsbezogene Informationsbedürfnisse in verschiedenen Kontexten klar zu identifizieren und zu artikulieren. Die Teilnehmenden lernen, wie sie relevante digitale Daten, Gesundheitsinformationen und -inhalte schnell finden und abrufen können. Sie werden auch darin geschult, die Angemessenheit und Glaubwürdigkeit von Quellen sowie die Qualität ihrer Inhalte kritisch zu bewerten. Darüber hinaus erlangen die Teilnehmenden die Fähigkeit, digitale Gesundheitsinformationen systematisch so zu organisieren, zu speichern und zu verwalten, dass die Zugänglichkeit und Nutzbarkeit im Sinne der digitalen Gesundheitskompetenz gefördert wird. In diesem Bereich werden die oben beschriebenen Kompetenzen behandelt:

. Browsen, Suchen und Filtern von Daten, Informationen und digitalen Inhalten

Zu Beginn des Kurses werden sich die Teilnehmenden mit der Nutzung von Geräten und Navigationstechniken beschäftigen. Sie werden lernen, wie sie Webbrowser für den Internetzugang effizient nutzen und Suchmaschinen wie Google einsetzen können, um relevante Informationen zu finden. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, ihre Informationsbedürfnisse klar und präzise zu formulieren, was ihnen hilft, eine effektive Recherche in digitalen Umgebungen durchzuführen.

Die Teilnehmenden werden beispielsweise in der Lage sein, relevante Websites, Blogs und digitale Datenbanken aus einer sorgfältig zusammengestellten Liste auf der LiterAGE4ALL-Website zu identifizieren. Auf diese Weise können sie Literatur zu einem gesundheitsbezogenen Thema recherchieren. Sie werden die notwendigen Fähigkeiten entwickeln, um Literatur in diesen Ressourcen zu finden und zu bewerten, was eine effiziente Navigation zwischen diesen Ressourcen ermöglicht.

Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, wie sie die effektivsten Suchbegriffe, die während des Kurses zur Verfügung gestellt werden, auswählen und ändern können. Dies wird ihre Suchergebnisse verbessern und ihre Fähigkeit, geeignete Gesundheitsinformationen zu finden, erhöhen.

. Bewertung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten

Diese Kompetenz soll die Teilnehmenden befähigen, die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit verschiedener Datenquellen, Informationen und digitaler Inhalte in Bezug auf digitale Gesundheitskompetenz zu analysieren, zu vergleichen und kritisch zu bewerten. Zum Beispiel:

Mit Eigenverantwortung und angemessener Anleitung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von häufig genutzten gesundheitsbezogenen Datenquellen, Informationen und digitalen Inhalten zu beurteilen.

Mit Unterstützung der Lehrkraft können die Teilnehmenden:

- die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Blogs, digitalen Datenbanken und anderen Literaturquellen, die häufig im Gesundheitsbereich verwendet werden, erkennen.

. Verwaltung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten

Dieses Modul ist strategisch darauf ausgerichtet, den Teilnehmenden die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um gesundheitsbezogene Daten und Informationen mithilfe digitaler Technologien zu organisieren, zu speichern und abzurufen, und gleichzeitig das Verständnis dafür zu fördern, wie diese Ressourcen im Bereich der digitalen Gesundheitskompetenz effektiv gehandhabt werden können.

Auf einer grundlegenden Ebene, mit Eigenverantwortung und angemessener Anleitung, werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- grundlegende digitale Werkzeuge und Anwendungen zur Organisation und Speicherung gesundheitsbezogener Informationen zu erkennen.
- die gespeicherten Gesundheitsdaten für bestimmte gesundheitsbezogene Aufgaben effizient abzurufen.

Mit fortlaufender Unterstützung können die Teilnehmenden außerdem:

- Zuverlässige Gesundheits-Apps und -Dienste erkennen, die das persönliche Gesundheitsmanagement erleichtern.
- einfache digitale Technologien nutzen, um sich selbst zu befähigen und sich aktiv an gesundheitsbezogenen Entscheidungen und Aktivitäten zu beteiligen.

4.1.2. Kommunikation und Zusammenarbeit

Dieser Bereich ermöglicht es den Kursteilnehmenden, Kompetenzen im Bereich der Kommunikation und Zusammenarbeit mithilfe digitaler Technologien zu entwickeln.

. Interaktion mithilfe digitaler Technologien

Dieses Modul wurde entwickelt, um die Teilnehmenden mit wesentlichen Fähigkeiten beim Umgang mit verschiedenen digitalen Technologien auszustatten und gleichzeitig effektive Kommunikationsmethoden anzuwenden, sowohl im persönlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Die Teilnehmenden werden zunächst ein umfassendes Verständnis der wichtigsten E-Mail-Funktionen erlangen, darunter das effiziente Senden, Empfangen und Verwalten von Nachrichten. Sie werden auch den Umgang mit Social-Media-Plattformen und Messaging-Anwendungen erlernen.

Am Ende dieser Schulung werden die Teilnehmenden sicher in der Lage sein, geeignete digitale Technologien auszuwählen, die die Zusammenarbeit verbessern, und wirksame Kommunikationsmethoden zu identifizieren, die auf spezifische Szenarien im Gesundheitswesen zugeschnitten sind, wobei sie bei Bedarf Anleitung erhalten.

. Teilen mithilfe digitaler Technologien

Dieses Modul zielt darauf ab, die Teilnehmenden mit den entscheidenden Fähigkeiten auszustatten, um gesundheitsbezogene Daten, Informationen und digitale Inhalte mithilfe geeigneter digitaler Technologien wirksam zu teilen. Es fördert insbesondere das Verständnis der Teilnehmenden für ihre wichtige Rolle als Vermittler*innen und unterstreicht die Bedeutung von Verweis- und Zuordnungspraktiken im Bereich der digitalen Gesundheitskompetenz.

Am Ende dieser Schulung werden die Teilnehmenden Folgendes sicher beherrschen:

- die am besten geeigneten digitalen Technologien zur Überwachung ihrer Gesundheit und zur Weitergabe gesundheitsbezogener Daten, Informationen und digitaler Inhalte zu identifizieren und zu nutzen.
- Erkennen und Anwenden wesentlicher Verweis- und Zuordnungspraktiken beim Teilen von Gesundheitsinformationen.

Darüber hinaus werden die Teilnehmenden umfassende Fähigkeiten erwerben, um:

- Grundlegende digitale Werkzeuge zu nutzen, um bei der Weitergabe von gesundheitsbezogenen digitalen Inhalten an andere effektiv als Vermittler*in zu agieren.
- die Quellen von gesundheitsbezogenen Daten und Informationen durchgängig korrekt zu benennen.

. Bürgerschaftliches Engagement mithilfe digitaler Technologien

Dieses Modul soll die Teilnehmenden mit den wesentlichen Fähigkeiten ausstatten, die sie für eine aktive Beteiligung an gesundheitsbezogenen Aktivitäten benötigen, indem sie sowohl öffentliche als auch private digitale Gesundheitsdienste nutzen. Darüber hinaus ermutigt es zur Selbstwirksamkeit und fördert eine aktive Gesundheitsbürgerschaft durch den Einsatz geeigneter digitaler Technologien.

Am Ende dieser Schulung können die Teilnehmenden:

- die wichtigsten digitalen Gesundheitsdienste identifizieren, um sich an gesundheitsbezogenen Aktivitäten zu beteiligen.
- Geeignete digitale Technologien erkennen und nutzen, um ihre eigene Handlungskompetenz zu fördern und informierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen.

. Zusammenarbeit mithilfe digitaler Technologien

Dieses Modul soll die Teilnehmenden mit den wesentlichen Fähigkeiten ausstatten, die sie benötigen, um digitale Werkzeuge und Technologien für kollaborative Prozesse im Gesundheitswesen zu nutzen sowie ihre gesundheitsbezogenen Daten effektiv zu organisieren und zu verwalten. Dies fördert eine bessere Kommunikation zwischen Gesundheitsfachkräften und Teilnehmenden.

Auf einer grundlegenden Ebene werden die Teilnehmenden befähigt, selbständig die wichtigsten digitalen Werkzeuge und Technologien für gesundheitsbezogene Aktivitäten auszuwählen und zu nutzen, einschließlich der Organisation und Verwaltung ihrer Gesundheitsdaten, wobei sie bei Bedarf entsprechende Anleitung erhalten.

. Netiquette

Dieses Modul soll den Teilnehmenden die wesentlichen Kompetenzen vermitteln, um Verhaltensnormen und bewährte Praktiken im Umgang mit digitalen Technologien und gesundheitsbezogenen Anwendungen zu beherrschen. Der Leitfaden hebt hervor, wie wichtig es ist, Kommunikationsstrategien auf unterschiedliche Zielgruppen zuzuschneiden und gleichzeitig kulturelle und generationsbedingte Unterschiede in digitalen Gesundheitssystemen zu berücksichtigen.

Auf einer grundlegenden Ebene und mit der notwendigen Eigenverantwortung und Anleitung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- Grundlegende Verhaltensnormen und bewährte Praktiken bei der Nutzung digitaler Technologien in digitalen Gesundheitskontexten zu erkennen.
- geeignete Kommunikationsmethoden und -strategien auszuwählen, die für bestimmte Zielgruppen in gesundheitsbezogenen Kontexten geeignet sind.
- Schlüsselemente der kulturellen und generationsbedingten Vielfalt zu erkennen, welche die Teilnahme an digitalen Gesundheitsangeboten beeinflussen.

Auf dieser grundlegenden Ebene werden die Teilnehmenden zum Beispiel folgende Fähigkeiten besitzen:

- Ihre eigene digitale, gesundheitliche Identität zu ermitteln.
- grundlegende Strategien zum Schutz ihrer Online- Gesundheitsreputation zu benennen.
- die Gesundheitsdaten zu erkennen, die durch die Nutzung verschiedener digitaler Tools, Systeme oder Dienste erzeugt werden.

4.1.3. Sicherheit

. Schutz von Geräten

Dieses Modul vermittelt den Teilnehmenden die notwendigen Fähigkeiten, um ihre Geräte und digitalen Gesundheitsinhalte zu schützen, die Risiken und Bedrohungen in digitalen Gesundheitssystemen zu verstehen und über Sicherheitsmaßnahmen informiert zu sein, wobei Zuverlässigkeit und Datenschutz im Vordergrund stehen.

Auf einer grundlegenden Ebene werden die Teilnehmenden in der Lage sein, mit Eigenverantwortung und angemessener Anleitung, sofern notwendig, Folgendes zu tun:

- wirksame Methoden zum Schutz ihrer Geräte und digitalen Gesundheitsinhalte zu erkennen.
- grundlegende Risiken und Bedrohungen in digitalen Gesundheitssystemen zu erkennen.
- einfache Sicherheitsmaßnahmen in gesundheitsbezogenen digitalen Kontexten anzuwenden.
- die Zuverlässigkeit und Vertraulichkeit ihrer Gesundheitsdaten durch einfache Praktiken zu gewährleisten.

. Schutz der persönlichen Daten und der Privatsphäre

Dieses Programm soll die Teilnehmenden mit den wesentlichen Kompetenzen für den Schutz von persönlichen Daten und der Privatsphäre in digitalen Umgebungen ausstatten. Das Hauptziel besteht darin, ein Verständnis für die angemessene Nutzung und Weitergabe von personenbezogenen Daten zu vermitteln und sich selbst und andere vor möglichen Risiken zu schützen. Außerdem lernen die Teilnehmenden die Rolle von Datenschutzrichtlinien in digitalen Diensten kennen, welche die Nutzer*innen über den Umgang mit ihren persönlichen Daten informieren.

Nach Abschluss des Programms können die Teilnehmenden mit einem gewissen Maß an Selbstständigkeit und, falls erforderlich, mit angemessener Anleitung:

- Effektive Strategien zum Schutz persönlicher Daten und der Privatsphäre in digitalen Kontexten erkennen.
- Sichere und verantwortungsbewusste Methoden für die Nutzung und Weitergabe von personenbezogenen Daten erkennen und dadurch möglichen Schaden für sich und andere minimieren.
- Grundlegende Datenschutzerklärungen verstehen, die die Verwendung von personenbezogenen Daten in digitalen Gesundheitsdiensten erläutern.

Auf grundlegender Ebene, mit dem Schwerpunkt auf Eigenverantwortung und mit angemessener Anleitung, wenn nötig, werden die Teilnehmenden befähigt:

- wirksame Strategien zum Schutz persönlicher Daten und der Privatsphäre in digitalen Umgebungen zu erkennen.
- die Verwendung und Weitergabe von personenbezogenen Daten zu verstehen und dabei den Schutz von sich selbst und anderen vor potenziellen Schäden zu gewährleisten.
- Grundlegende Datenschutzerklärungen zu erkennen, die darlegen, wie personenbezogene Daten in digitalen Gesundheitsdiensten genutzt werden.

4.1.4. Problemlösung

. Technische Probleme lösen: Technische Probleme bei der Bedienung von Geräten und der Nutzung digitaler Umgebungen erkennen und lösen (von der Fehlersuche bis zur Lösung komplexerer Probleme)

Dieses Modul zielt darauf ab, die Kompetenzen der Teilnehmenden in Bezug auf das Erkennen und Lösen technischer Probleme bei der Bedienung von Geräten und der Navigation in digitalen Gesundheitsumgebungen zu fördern. Der Umfang dieser Kompetenzen reicht von der grundlegenden Fehlersuche bis zur Lösung komplexerer technischer Probleme.

Speziell für den Kontext des digitalen Gesundheitswesens entwickelt, vermittelt dieser Rahmen den Teilnehmenden die grundlegenden Fähigkeiten, die zur effektiven Bewältigung technischer Herausforderungen erforderlich sind.

Auf grundlegender Ebene werden die Teilnehmenden dazu befähigt:

- grundlegende technische Probleme im Zusammenhang mit dem Betrieb von Geräten und der Nutzung digitaler Umgebungen zu erkennen und zu formulieren.
- einfache Lösungen für diese Probleme zu erkennen und vorzuschlagen, wobei sie ein gewisses Maß an Selbstständigkeit an den Tag legen, aber auch wissen, wann sie sich um angemessene Unterstützung bemühen müssen.

. Erkennen von Bedürfnissen und technologischen Antworten

Dieses Modul soll die Teilnehmenden mit den notwendigen Fähigkeiten ausstatten, um persönliche Daten und die Privatsphäre in digitalen Gesundheitsumgebungen zu schützen. Es hilft den Teilnehmenden auch, ihre Bedürfnisse einzuschätzen, digitale Tools und technologische Lösungen zu identifizieren, zu bewerten, auszuwählen und zu nutzen sowie damit verbundene Herausforderungen zu lösen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, wie sie digitale Umgebungen an ihre persönlichen Bedürfnisse (z. B. Barrierefreiheit) anpassen und individuell gestalten können.

Auf einer grundlegenden Ebene können die Teilnehmenden eigenverantwortlich und bei Bedarf mit angemessener Anleitung:

- ihre persönlichen Bedürfnisse in digitalen Kontexten erkennen.
- Einfache digitale Hilfsmittel und mögliche technologische Lösungen zur Erfüllung dieser Bedürfnisse erkennen.
- Einfache Möglichkeiten wählen, um digitale Umgebungen an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen und zu verändern.

Beispiel:

- Die Teilnehmenden können eine App an ihre Vorlieben anpassen (z. B. Spracheinstellungen, barrierefreie Funktionen).

. Erkennen von Lücken in der digitalen Kompetenz

Dieses Modul soll den Teilnehmenden helfen zu verstehen, wo ihre digitalen Kompetenzen verbessert oder auf den neuesten Stand gebracht werden müssen. Es befähigt die Teilnehmenden auch, andere bei der Verbesserung ihrer digitalen Kompetenzen zu unterstützen und nach Selbstlernmöglichkeiten zu suchen, um in der sich verändernden digitalen Gesundheitslandschaft auf dem Laufenden zu bleiben.

Auf einer grundlegenden Ebene, eigenverantwortlich und mit angemessener Anleitung, wo nötig, können die Teilnehmenden:

- Bereiche erkennen, in denen ihre digitale Kompetenz verbessert oder aufgefrischt werden muss.
- Chancen zur Selbstentwicklung und Möglichkeiten, zu digitalen Neuerungen auf dem Laufenden zu bleiben, identifizieren.



Fazit

5. Fazit

Dieser Leitfaden umfasst einen fundierten und konstruktiven Rahmen von Empfehlungen und Kursinhalten, die darauf abzielen, die digitale Teilhabe von Menschen ab 50 Jahren zu verbessern, insbesondere von Menschen, die im ländlichen Raum leben. Die Ergebnisse von Fokusgruppen zeigen erhebliche Hürden für die digitale Teilhabe auf, darunter fehlende digitale Grundkenntnisse, Angst und Misstrauen gegenüber Technologien, geringe Motivation und strukturelle Herausforderungen wie ein begrenzter Internetzugang. Diese Hürden machen es älteren Erwachsenen schwer, digitale Gesundheitsressourcen in vollem Umfang zu nutzen und von den Vorteilen moderner Gesundheitstechnologien zu profitieren.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist ein umfassender und inklusiver Ansatz erforderlich. Der vorgeschlagene Kurs für digitale Kompetenz zielt darauf ab, die Teilnehmenden mit grundlegenden Kompetenzen in den Bereichen Informations- und Datenkompetenz, digitale Kommunikation sowie Sicherheit und Problemlösung auszustatten. Indem er praktische Lernerfahrungen in den Vordergrund stellt, wird der Kurs den Teilnehmenden helfen, sich bei Online-Gesundheitsinformationen zurechtzufinden, effektiv auf digitalen Plattformen zu agieren und ihre persönlichen Daten zu schützen.

Eine wichtige Erkenntnis aus der Studie ist, dass die Motivation eine entscheidende Rolle bei der digitalen Nutzung spielt. Ältere Erwachsene nehmen digitale Hilfsmittel eher an, wenn sie einen direkten Nutzen darin sehen, z. B. mit der Familie in Verbindung zu bleiben oder ihre Gesundheit zu erhalten. Daher ist es wichtig, das Vertrauen und die Selbstständigkeit bei der Nutzung digitaler Gesundheitstechnologien zu fördern. Die Kursstruktur wird den Schwerpunkt auf reale Anwendungen legen und ein unterstützendes und interaktives Lernumfeld bieten, das zu einer kontinuierlichen Erkundung der digitalen Welt ermutigt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Überbrückung der digitalen Spaltung für ältere Erwachsene nicht nur eine technische Schulung erfordert, sondern auch ein Verständnis für ihre kognitiven, sozialen und emotionalen Herausforderungen. Indem diese Initiative auf diese Faktoren eingeht, will sie den Menschen die notwendigen Fähigkeiten vermitteln, um sich in der digitalen Welt sicher zu bewegen, ihren Zugang zu Gesundheitsinformationen und -dienstleistungen zu verbessern und gleichzeitig ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Diese Fähigkeiten werden letztlich zu einer bereichernden und zufriedenstellenden Lebensführung führen und eine größere Unabhängigkeit und Teilhabe an der heutigen zunehmend digitalen Welt fördern.

Referenzen

- [1] The Broadband Commission for sustainable Development | UNESCO
- [2] Understanding and defining literacy | Digitale Bibliothek der UNESCO
- [3] Health Literacy | Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- [4] Designing inclusive digital solutions and developing digital skills: guidelines | Digitale Bibliothek der UNESCO
- [5] DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes

POLI
TÉCNICO
GUARDA



Centro de Cirugía de Mínima Invasión
Minimally Invasive Surgery Centre
Jesús Usón

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE



stiftung
digitale
Chancen



Politechnika
Śląska



Kofinanziert von der Europäischen Union

Dieses Projekt wird durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Union unter der Projektnummer 023-1-PT01-KA220-ADU-000165655 finanziert.

Dauer: Das Projekt begann am 31. Dezember 2023 und hat eine Laufzeit von 30 Monaten.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.