Happy Familiy - eure App für eine gesunde Familie

—

Individuell und gut vernetzt

von
Lisa Pruefer, Fine Kross, Ronja Heyn und Vicky Butscher

Wen sprechen wir an?

Familien

Primäre Nutzergruppe

Kitas / Familienzentren

Als Nutzer*Innen und Multiplikator*Innen der App

Therapeut*Innen

Als Nutzer*Innen und Multiplikator*Innen der App

Zielsetzung

Familiengesundheit stärken

durch
- Abdeckung vieler Bereiche
- inspirierende Anregungen für den Alltag

Familienleben erleichtern

durch
- Individualität
- Alltagsnähe
- Übersichtlichkeit
- Strukurierung

Kooperation und Vernetzung vereinfachen

durch
- Zusammenarbeit
- Einbindung multi-professioneller Teams

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Endlich alle Termine und Ideen auf einen Blick:
Das hält euch im Alltag ganz einfach glücklich und gesund.

Plant euren ganz individuellen Weg - alleine oder gemeinsam mit eurer Kita oder einem Familienzentrum.

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Happy Family richtet sich nach euren Bedürfnissen:

- ➔ Wie oft in der Woche wollt und könnt ihr etwas für eure Gesundheit tun?
- ➔ Wann plant ihr bewusst Zeit mit der Familie ein?
- ➔ Was ist euch am wichtigsten?

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Super-praktisch: Alle Familien-Mitglieder werden mit dem Kalender an Termine erinnert und in einem gesundheitsbewussten Alltag begleitet.

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Auch Therapeut*Innen und fachliche Ansprechpartner*Innen könnt ihr einladen

- Termine und Erinnerungen in den Kalender einzutragen und
- selber Inhalte hochzuladen.

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Wählt eure Sprache oder lasst euch die Inhalte der App ganz einfach vorlesen.

Momentan erhältlich auf Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Polnisch, Russisch, Türkisch.

Happy Family
der digitale Gesundheitskalender für eure Familie

Kostenlos verfügbar für Familien, Einrichtungen, Therapeut*Innen.

Jetzt im App Store und Google Play Store.

Die Themenbereiche der App

Ernährung

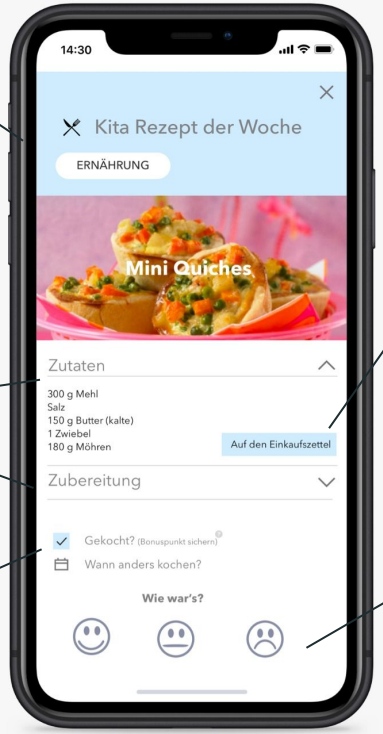
Hier findet ihr alles rund um das Thema “Ernährung”.

Ihr bekommt die Möglichkeit, über das Lieblingsgericht aus eurer Kitawoche abzustimmen. Innerhalb eurer Familie oder auch gemeinsam in der Einrichtung lässt sich euer Gericht dank der Rezeptsammlung unkompliziert nachkochen.

Einmal in der Woche erhaltet ihr Informationen über das saisonale und regionale “Obst/ Gemüse der Woche” sowie Vorschläge, was sich damit leckeres zubereiten lässt.

Und vieles mehr...

Ernährung



Kita Rezept der Woche

Zutaten und Zubereitung im Überblick

Wurde das Rezept zum vorgeschlagenen Termin gekocht, könnt ihr euch Bonuspunkte sichern

Zutaten auf dem Einkaufszettel vormerken

nutzt die Möglichkeit das Rezept direkt zu bewerten

Vorsorge

Alle wichtigen Untersuchung von 0-18 Jahren in der App vorgemerkt

Zu jeder anstehenden Untersuchung
findet ihr ein Informationsschreiben in der App

Alle Vorsorge Termine werden in einem individuellen Kalender angezeigt, optional mit Erinnerungsfunktion

Alle wichtigen Dokumente können digital in der App gespeichert werden

die Dokumente können individuell für die zuständigen institutionellen Fachkräfte freigegeben werden

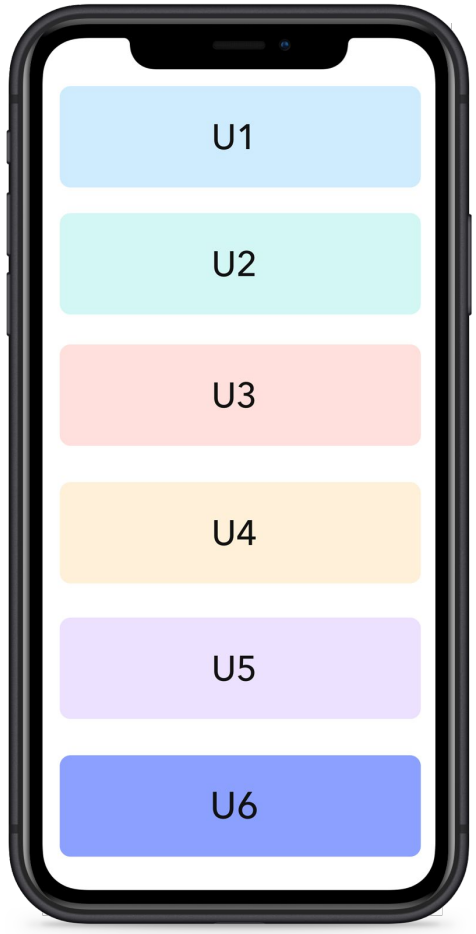
Beispiel:
U5 – Was erwartet euch? Wo liegt der Fokus?

Die U5 Untersuchung sollte idealerweise zwischen dem 6. und dem 7. Lebensmonat deines Babys festgelegt werden

Frühestens im 5. und spätestens im 8. Monat solltet ihr die Untersuchung unterbringen

Sollte diese Altersspanne nicht eingehalten werden, wird euch die Untersuchung als IGel-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung) angerechnet und ihr müsst die Kosten selber tragen.

Grundsätzlich werden in der U5-Untersuchung alle Körperfunktionen überprüft. Dennoch stehen bei dieser Untdie Beweglichkeit und die Körperbeherrschung deines Babys im Vordergrund.



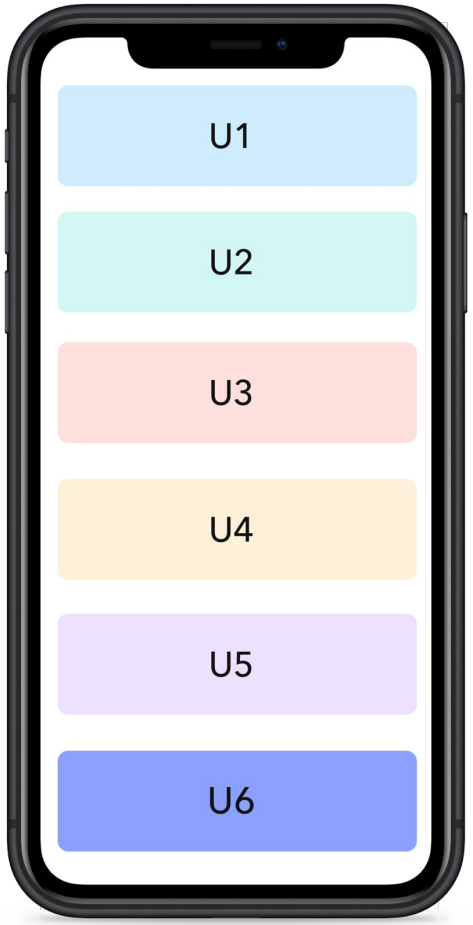
Beispiel: U5 - Untersuchung

Was sollte dein Baby bereits können ?

- sich in Bauchlage mit den Armen abstützen
- sich hochziehen wenn es sich an zwei Finger festhält
- In der Sitzposition den Kopf gut halten
- Gezielt nach Gegenständen greifen
- Richtungshören auf neutrale Geräusche

Zusätzlich kann der Arzt mit Hilfe eines Augenspiegels feststellen, ob dein Baby schielt.

Im letzten Teil der Untersuchung werdet ihr über wichtige Kinderimpfungen aufgeklärt und das Thema „UV-Schutz“ wird besprochen



Bewegung

Hier findet ihr alles rund um das Thema “Bewegung” und warum diese für alle Familienmitglieder so wichtig ist.

Durch die praktische Sammlung aller Spielplätze, Parks, Kinderbauernhöfe und weiteren Ausflugsziele findet ihr die passenden Spots in eurer Nähe.

Abgestimmt auf die Jahreszeit findet ihr jede Woche einen neuen “Wochenvorschlag”, der direkt in eurem Kalender vermerkt wird.

Bewegungsvideos sowie Anleitungen für Bewegungsspiele lassen sich ganz einfach in eurer Sammlung speichern.

Bewegung

“Bewegung auch trotz kälte und schlechtem Wetter”

Die kalte Jahreszeit bricht an. Damit ihr weiter in bewegung bleibt, findet ihr alle Standorte sowie Informationen zu den diesjährigen Indoor- Spielplätzen in Einrichtungen und Gemeinden in eurer Umgebung.

Therapie

alle Arzt- & Therapietermine auf einem Blick in eurem Kalender

Fachkräfte können mit einem eingeschränkten Zugang Übungs- & Lernmaterialien hochladen

Erinnerungsfunktion für Übungen

Bonuspunkte System für alle abgeschlossenen Übungen

Videoaufnahme Funktion ermöglicht es Übungsvideos während der Therapie Stunde aufzunehmen und jederzeit wieder abzurufen

Suchfunktion für Ärzte und Therapie Anlaufstellen in eurer Nähe

Kommunikation

Kommt einfach und mühelos in Kontakt mit euren Kitas, Therapeuten oder Familienzentren.

Über den Chat mit Übersetzungsfunktion ist der Austausch auch fernab von
E-mail oder Telefon jeder Zeit möglich.

Teilt eure Familien-Termine im vertrauten Umfeld um Absprachen zu treffen.

Tauscht euch im geschützten Raum aus und stärkt eure Familiengesundheit.

Infos

Informiert euch das ganze Jahr über mögliche gesundheitsfördernde Angebote wie:

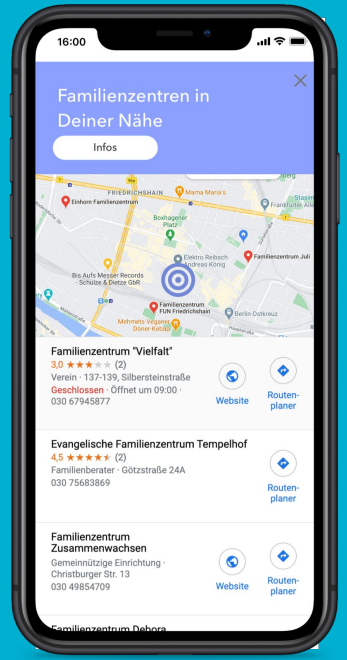
- Eltern-Kind-Kuren
- Ferienaktivitäten
- Ausflugsziele in eurer Nähe

Auf einem Blick:

- Notfallnummern
- Ärzteverzeichnis eurer Stadt
- Familien- und Jugendzentren in der Nähe

Beispiel – Familienzentren

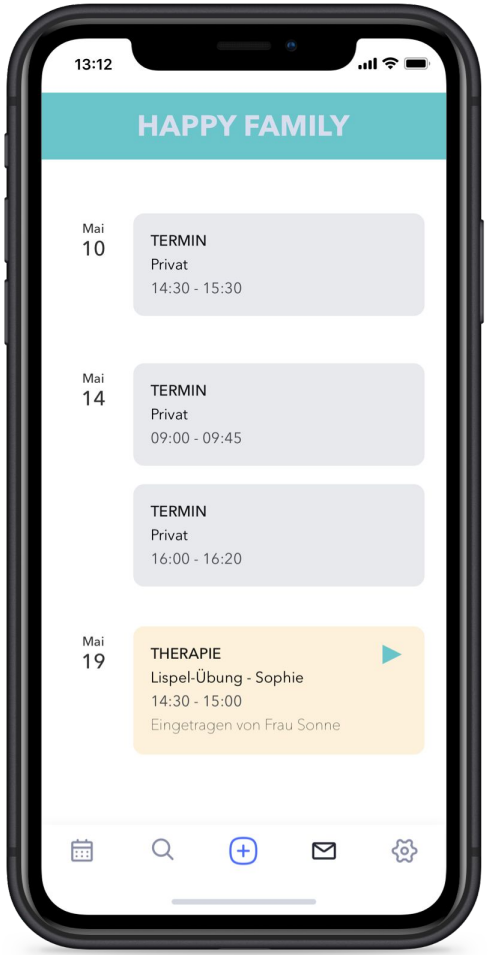
Die Karte gibt einen Überblick über Familien- und Jugendzentren in eurer Nähe.



Therapeut*Innen/Kita-Ansicht

Kitas/Familienzentren und Therapeuten

- bekommen einen eingeschränkten Zugang zu den Apps der Familien.
- können Termine an alle ihnen zugeordneten Familien auf einmal schicken (push to many)
- individuelle Videos & Übungsaufgaben in die App laden, Rezepte erstellen...



Und jetzt –

einmal durchklicken

Weitere Besonderheiten

Anreizsystem

Nach 5 gesammelten Bonuspunkten:

- Gutscheine & Vergünstigungen für Familienausflüge
- Kaffee & Kuchen im Familienzentrum
- Obst-und Gemüsekorb

Hintergrund: Intrinsische Motivation sollte immer ein wichtigeres Ziel als extrinsische Motivation sein. Jedoch kann extrinsiche Motivation vor allem zu Beginn/"zum Reinkommen" einen guten Motivator darstellen.
(vgl https://bildungsbibel.de/intrinsische-und-extrinsische-motivation-unterschied-und-beispiele)

Weitere Besonderheiten

Kooperation

Bestehenden Content nutzen - Zusammenarbeit mit

- Verlagen
- Sportvereinen
- Websites
- Verbänden
- BZgA
- …

Hintergrund: Nicht alles muss immer neu erdacht und erstellt werden. Kooperationen können guten Content vernetzen und mehr Menschen zugänglich machen.

1 Wie lange dauert die Reise des Essens durch deinen Körper?

Die Reise deines Essens dauert ein bis zwei Tage. Fettige Mahlzeiten wie Pommes oder Buletten brauchen länger. Dein Darm muss härter arbeiten, um sie zu verdauen.

Gemüse, Obst und Vollkornbrot enthalten zahlreiche Ballaststoffe, die sich schneller durch den Darm bewegen.

Beispiel: “Die Kackwurstfabrik” zum Thema Ernährung & Gesundheit - Klett Kinderbuch Verlag

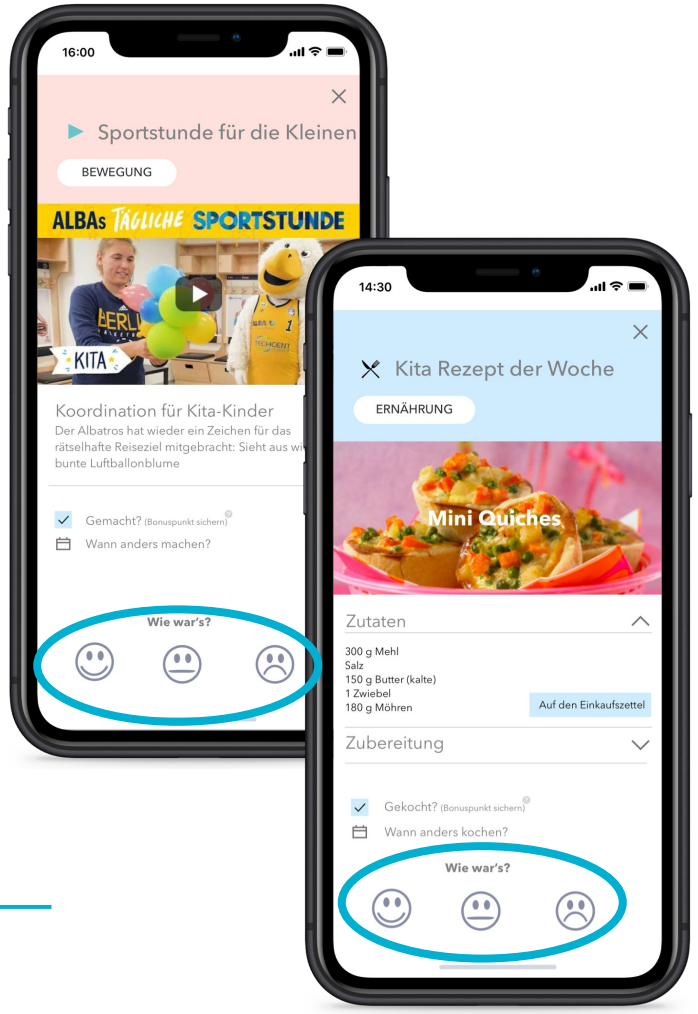
Weitere Besonderheiten

Evaluation

- mit Buttons Angebote und Aktionen bewerten
- ggf Angebote anpassen
- Feedback der Kitas, Therapeut*Innen über Umfrage-PopUp

Hintergrund: Auswertbarkeit von Angeboten, die die Familiengesundheit fördern sind momentan kaum möglich.

(vgl. https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/kosten_und_effekte_von_massnahmen_zur_verringerung_der_gesundheitlichen_ungleichheit--a09ebcad7f2dcc755ed0a7f06b2d72ab.pdf)

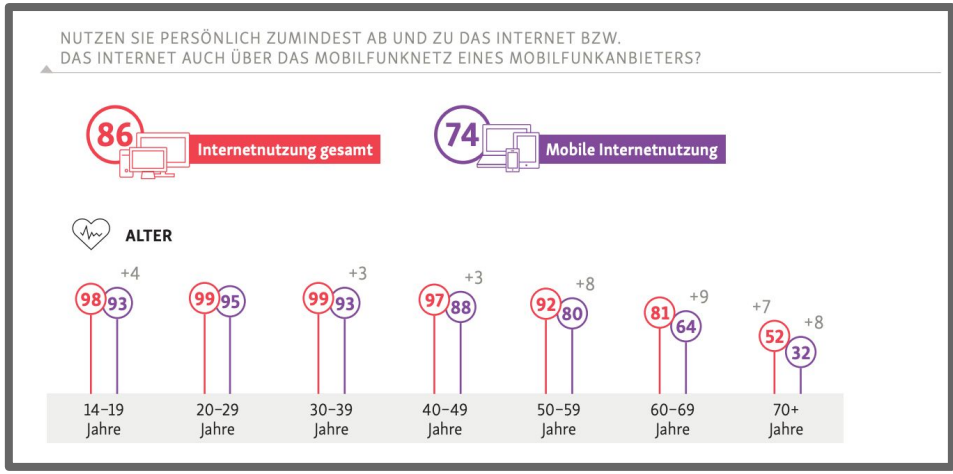


Wen erreicht man mit einer App?

In unserer Zielgruppe werden fast alle in Deutschland lebenden Menschen erreicht: laut Digitalindex 2019/20 nutzen 99% der 20- bis 40-jährigen das Internet.

- davon nutzen es zwischen 93 und 95% auf mobilen Endgeräten

(Quelle: https://initiatived21.de/app/uploads/2020/02/d21_index2019_2020.pdf, S. 14)



Internetnutzung in Deutschland 2019
Quelle: https://initiatived21.de/app/uploads/2020/02/d21_index2019_2020.pdf, S. 14)

Jetzt Ihr!
Ideen? Fragen?

Fällt euch noch was ein-
was hat euch gefehlt?

Was kann man besser
machen?

Wovon braucht man mehr -
wovon weniger?