

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 1 - Sessione formativa (1.1)

Consapevolezza generale sull'importanza dell'autogestione e delle app sanitarie



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr


RESET

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





1

Consapevolezza generale sull'importanza dell'autogestione e delle app sanitarie

Attività per rompere il ghiaccio



Cofinanziato
dall'Unione europea

Chi sei?

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli apprendenti a presentarsi attraverso foto e immagini e può essere condotta con il supporto di strumenti online (es. Mentimeter), immagini stampate o schede (es. Dixit).

Ogni partecipante sceglierà l'immagine che meglio lo rappresenta e ne spiegherà il motivo.



Chi sei?

Mostra agli studenti una grande mappa del mondo che rappresenta il paese in base alla loro provenienza. Rivolgi loro diverse domande relative alla salute e ascolta le risposte: potrebbero essere simili o diverse a seconda del paese.

Incoraggia le persone a condividere una breve storia personale, se lo desiderano.



Chi sei?

Tutti i partecipanti si mettono in cerchio. Uno per uno, dicono il loro nome e rispondono a una domanda scelta dal moderatore per rompere il ghiaccio, ad esempio: quale sarebbe il tuo nome da supereroe, qual è l'ultimo sogno che ricordi, i tuoi amici ti adorano per il tuo...



3 esempi di domande per rompere il ghiaccio

- Quale rimedio casalingo viene utilizzato per il mal di testa nel tuo Paese di origine?
- Cosa faceva tua madre/padre quando eri bambino e avevi prurito per le punture di zanzara?
- Quale alimento consideri particolarmente sano e nutriente?





Sessione formativa: contenuto

1. [Introduzione all'autogestione sanitaria dei migranti](#)
2. [Concetti principali sulle App sanitarie](#)
3. [Navigazione nelle app sanitarie](#)



1 Consapevolezza generale sull'importanza dell'autogestione e delle app sanitarie

Di cosa parleremo...

- ✓ Introduzione all'autogestione della salute
- ✓ Cos'è il progetto Mig Health Apps?
- ✓ Concetti principali sul programma Health Apps e Mig-Health Apps
- ✓ Navigazione nelle app sanitarie



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik





1 Consapevolezza generale sull'importanza dell'autogestione e delle app sanitarie

Competenze

- ✓ Identificare le aree sanitarie più rilevanti
- ✓ Identificare le aree principali in cui l'autogestione della salute degli apprendenti può essere rafforzata
- ✓ Riconoscere come le app sanitarie possono essere utili per le persone



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)





1.1.1

Introduzione all'autogestione sanitaria dei migranti

Obiettivi

- Conoscere l'importanza dell'autogestione sanitaria e come questa possa aiutare a prevenire o gestire alcuni problemi di salute



[Progettato da Freepik](#)



Autogestione sanitaria per i migranti

- I cittadini possono monitorare la propria salute, adattare il proprio stile di vita e persino interagire con i propri medici, professionisti o personale di sostegno ricevendo e fornendo feedback.
- Le app sanitarie supportano il benessere, il rafforzamento e l'autoaffermazione dei migranti e possono migliorare in modo specifico il loro stato di salute e l'integrazione nel Paese ospitante.



Cos è il Progetto Mig Health Apps? (1)

- Lo scopo di **MIG-HEALTH APPS** è aumentare le competenze dei migranti nell'utilizzo delle **app sanitarie**. A questo scopo, un partenariato di nove istituzioni europee ha sviluppato una **metodologia di formazione esperienziale** basata su un approccio "imparare facendo", in cui gli apprendenti sono coinvolti in situazioni di autogestione. Applicano vere e proprie app sanitarie alle proprie condizioni per acquisire familiarità con i processi e le tecnologie in un ambiente di formazione supportato.



Cos è il Progetto Mig Health Apps? (2)

Un insieme di **risorse formative** che promuovono l'adozione di app sanitarie da parte dei migranti:

- ✓ una **piattaforma di formazione elettronica** e
- ✓ uno **strumento di formazione sull'app**

supportano l'implementazione della formazione.





1.1.2

Concetti principali sulle App sanitarie

Obiettivi

- identificare e classificare le app sanitarie
- identificare le app sanitarie che possono essere utili



[Progettato da Freepik](#)



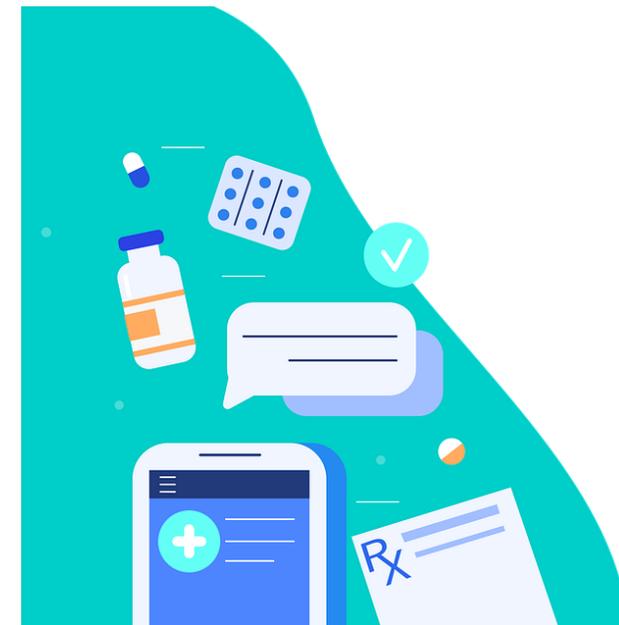
Cos è un' App sanitaria? (1)

- L'uso delle applicazioni sanitarie è aumentato negli ultimi anni e può rappresentare una risorsa utile per migliorare il benessere dei migranti.
- Nelle app store sono disponibili più di 160.000 app sanitarie per smartphone, la maggior parte delle quali sono rivolte a persone che cercano di gestire o prevenire malattie croniche.
- Le app sono destinate a diventare un'importante fonte di orientamento sanitario.



Cos è un' App sanitaria? (2)

- Le app sanitarie possono promuovere la salute e la prevenzione delle malattie primarie e aiutare le persone con malattie croniche a gestire le proprie condizioni mediche o a migliorare l'aderenza alla terapia. Inoltre, le app offrono l'opportunità di aumentare l'autonomia dei pazienti.
- Le app non solo possono aiutare a migliorare o monitorare la salute, ma possono anche svolgere un ruolo importante nell'economia sanitaria, poiché possono aiutare a risparmiare sui costi e ad aumentare l'utilità dei sistemi sanitari.



Cosa offre il programma Mig-Health App (1)

Il Programma Formativo è strutturato in un insieme di “Attività Formative Esperienziali”, articolate nelle seguenti sessioni:

1. Sessione didattica
2. Sessione di formazione esperienziale
3. Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online
4. Sessione di chiusura



Cosa offre il programma Mig-Health App (2)

1. Sessione formativa

Sessione in cui il formatore introduce i tirocinanti ai principali contenuti relativi al tema dell'attività esperienziale. Questo può essere svolto "in presenza" o con il supporto di strumenti di e-learning. La sessione prevede le seguenti dinamiche di gruppo:

- Dinamiche di gruppo; Perché questo campo sanitario è rilevante e le migliori pratiche
- Dinamiche di gruppo; In che modo le app sanitarie possono supportare l'autogestione in questo ambito dell'assistenza sanitaria.



Cosa offre il programma Mig-Health App (3)

2. Sessione di formazione esperienziale

Gli studenti saranno invitati a selezionare almeno un'App sanitaria nella relativa area sanitaria. Saranno poi supportati dal formatore nel processo di test e applicazione dell'App sanitaria alla propria situazione di salute/vita.



Cosa offre il programma Mig-Health App (4)

3. Sessione di autoapprendimento supportata da strumenti di formazione online

I discenti saranno invitati a completare e verificare le proprie conoscenze attraverso letture complementari e attività pratiche. Questi esercizi devono essere implementati con il supporto di strumenti di e-learning e del formatore.



Cosa offre il programma Mig-Health App (5)

4. Chiusura

In questa sessione, gli studenti saranno invitati a condividere le loro esperienze con l'uso delle app sanitarie.



Cosa offre il programma Mig-Health App

- I contenuti del programma sono strutturati attorno a 11 diversi argomenti organizzati in **Attività di Formazione Esperienziale (ETA)**.
 - Gli utenti possono navigare attraverso uno o tutti, a seconda del loro interesse.
- **ETA1.** Consapevolezza generale sull'importanza dell'autogestione e delle app sanitarie
 - **ETA2.** Come cercare e selezionare le app sanitarie
 - **ETA3.** App sanitarie per l'attività fisica
 - **ETA4.** App sanitarie per routine di riposo
 - **ETA5.** App sanitarie per l'uso di sostanze
 - **ETA6.** App sanitarie per la nutrizione
 - **ETA7.** App per la salute Salute della donna
 - **ETA8.** App sanitarie per la cura dei bambini
 - **ETA9.** App per la salute degli anziani
 - **ETA10.** App sanitarie per problemi di salute mentale
 - **ETA11.** App sanitarie per servizi sanitari





1.1.3

Navigazione nelle app sanitarie

Obiettivi

- passare attraverso diverse app sanitarie.
- navigare attraverso le interfacce delle app, esplorando le funzionalità e le impostazioni principali.



[Progettato da Freepik](#)



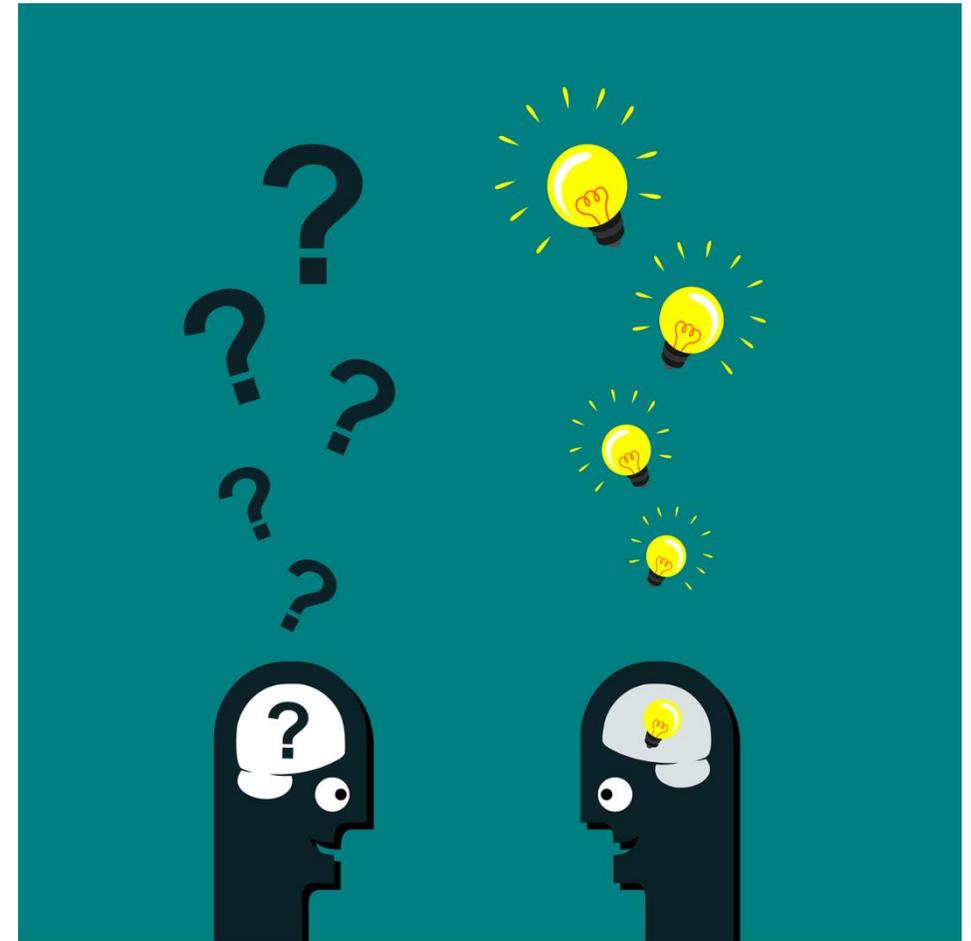
Attività

- I partecipanti saranno divisi in piccoli gruppi e accederanno alla piattaforma Mig-Health Apps, esamineranno gli ETA e decideranno se qualcuna delle app offerte può essere utile per loro.



DIBATTITO

- *Domande?*
- *Chiarimenti?*
- *Commenti?*



Riferimenti e ulteriori letture

- Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research, 16*, 467-479.
- Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one, 16*(12), e0258050.
- Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth, 6*(3), e6432.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato la sessione didattica
di questo modulo!**



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.