

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 2 - Sessione formativa (2.1)

Come cercare e selezionare le 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'Agencia 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 INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.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
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione formativa: contenuto

1. [Perché esistono criteri di ricerca per le app sanitarie?](#)
2. [Aree e app tipiche dell'app Salute](#)
3. [Dove e come cercare le app per la salute?](#)
4. [Dove e come cercare le app per la salute?](#)
5. [Discussione e valutazione](#)



Obiettivi

- ✓ Fornire ai partecipanti la conoscenza di come cercare app sanitarie e trovare ciò che stanno cercando
- ✓ Fornire ai partecipanti criteri per selezionare un'app sanitaria affidabile, soprattutto perché i dati sanitari sono dati particolarmente sensibili
- ✓ Poiché l'alfabetizzazione digitale varierà ampiamente all'interno della diversificata comunità di migranti, questo modulo mira a fornire informazioni e competenze generali in quest'area che possano essere utili a tutti, compresi i migranti, in modo che tutti siano ugualmente attrezzati.



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



Competenze

- ✓ Gli studenti potranno cercare le app sanitarie più rilevanti per loro.
- ✓ Gli studenti saranno in grado di selezionare app sanitarie affidabili e pertinenti.



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



Informazioni di base: rivolgersi ai migranti

I migranti, come tutti gli altri, sono un gruppo eterogeneo con diversi livelli di accesso ed esperienza con smartphone e app. Anche con l'esperienza, non tutti pensano al processo di scelta e selezione delle app. Poiché vogliamo promuovere l'uso delle app sanitarie come strumento aggiuntivo e complementare in diverse aree sanitarie, è importante raggiungere una conoscenza e una comprensione condivise sulla ricerca e selezione delle app.



2.1.1

Perché esistono criteri di ricerca per le app sanitarie?

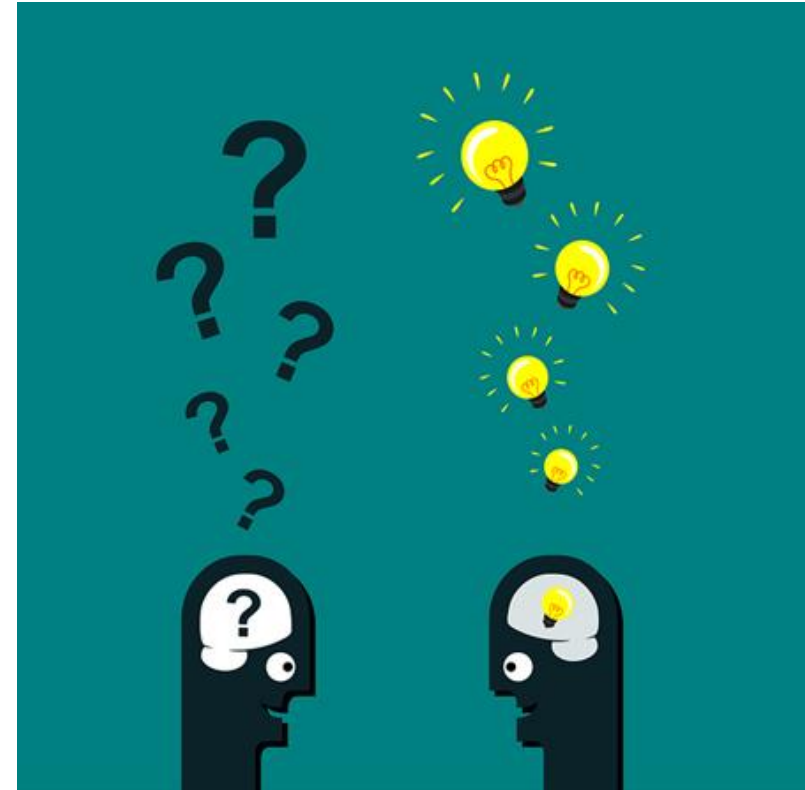
Introduzione

- L'uso delle app sanitarie sta diventando sempre più diffuso di giorno in giorno
- Ma a differenza di quando si riceve una cura da un medico, l'efficacia e la veridicità di un'App sanitaria in molti casi non è verificata scientificamente né in alcun modo validata
- Diventa quindi ancora più importante dare agli utenti la possibilità di distinguere tra app sanitarie “buone” e “cattive”.



Brainstorming

- Quindi, quali rischi puoi pensare quando usi le app sanitarie?



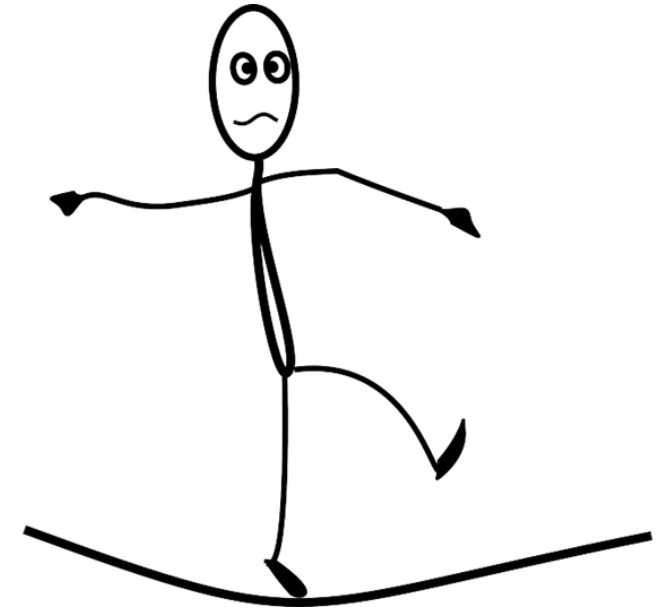
(Dis)informazione

- Le app potrebbero fornire false indicazioni sulla salute
- Le app potrebbero raggruppare informazioni scadenti o addirittura errate
- Le (dis)informazioni di un'app potrebbero portare a una valutazione errata di una malattia, nonché a trattamenti errati, a un processo decisionale inadeguato in generale e a effetti negativi sulla salute



Progettazione scadente dell'app

Una progettazione inadeguata dell'app, ad esempio un'interfaccia utente scomoda, può comportare un utilizzo poco frequente e una minore aderenza alla terapia se utilizzata in aggiunta a una terapia.



Tutela dei dati personali sensibili

- Le app sanitarie potrebbero richiedere dati personali sensibili per essere utilizzate e funzionare correttamente.
- Ciò può in molti casi essere problematico poiché le app sanitarie sono spesso gratuite e quindi si affidano ad altri metodi di rifinanziamento come la condivisione dei dati personali degli utenti per scopi pubblicitari con piattaforme di social media come Facebook o Instagram.
- Inoltre, bassi standard di protezione dei dati potrebbero aumentare il rischio di fuga di dati sanitari e causare danni irrevocabili agli utenti.



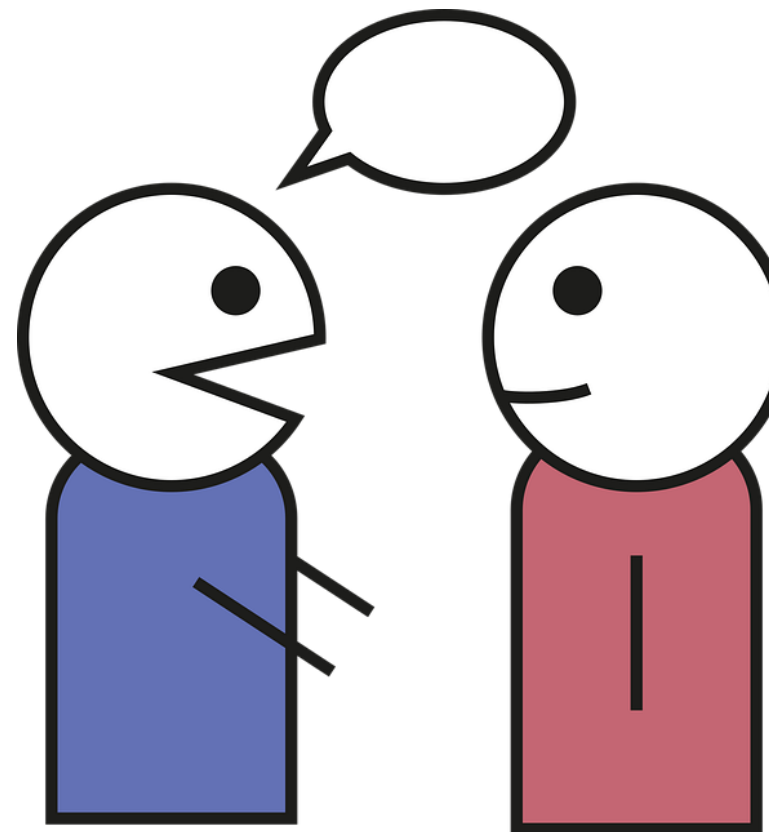


2.1.2

Are e app tipiche dell'app Sanitaria

Condividiamo la nostra esperienza

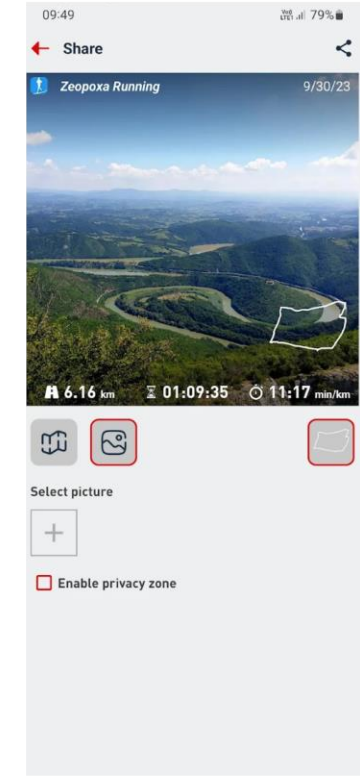
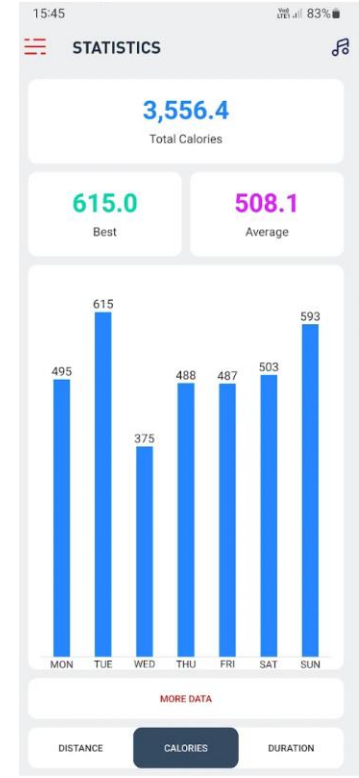
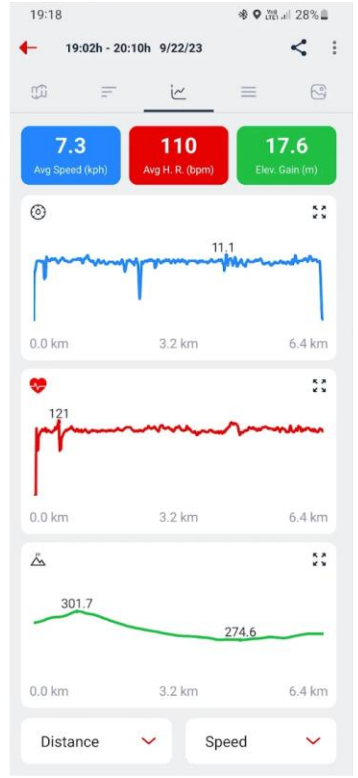
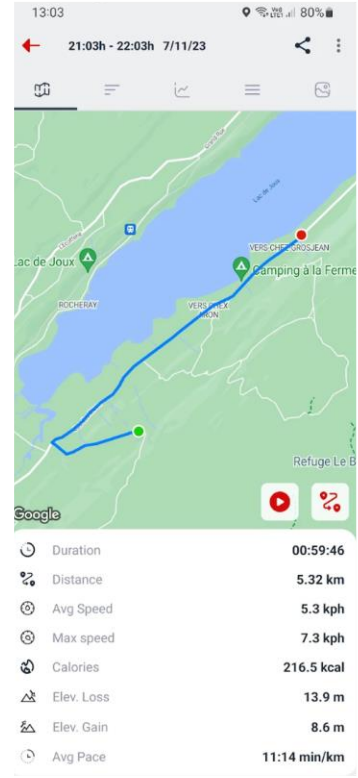
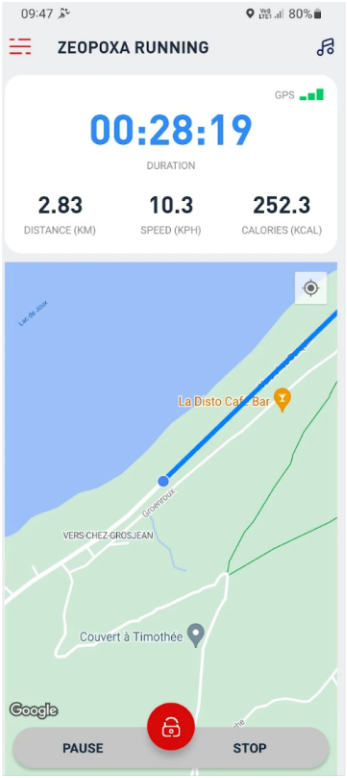
- Quando pensi alla tua esperienza con le app sanitarie, ce ne sono alcune che utilizzi attualmente o che hai utilizzato in passato?
- Quali app per la salute ti vengono in mente?



Fonte | [Pixabay license](#)



Esempi di app per la salute: Corsa e jogging, Run tracker



Esempi di app per la salute: NeuroNation – Brain Training

- <https://www.youtube.com/watch?v=8zyLk8PY03I>



Source: [Google Play Store - NeuroNation](#)



Brainstorming

- Diamo uno sguardo più ampio.
- Quali diverse aree dell'app per la salute ti vengono in mente?



Esempi

- Contapassi e rilevatore di attività
- Ginnastica e Fitness
- Dieta e nutrizione
- Salute mentale e cognitiva
- App di gestione Medicare
(appuntamenti e cartelle cliniche)
- Gestione delle malattie croniche



Contapassi e rilevatore di attività

- Tieni traccia dei tuoi passi
- Stabilisci obiettivi giornalieri
- Invia messaggi per ricordarti la tua quota giornaliera
- Motivazione illustrando i progressi
- Miglioramento dei parametri sanitari



Dieta e nutrizione

- Monitoraggio della nutrizione e delle calorie tramite la scansione dei codici a barre
- Piani dei pasti e ricette in base alle tue preferenze
- Forum comunitario per supporto e motivazione





2.1.3

Dove e come cercare le app per la salute?

App Stores

- Google Play Store (Android)
- App Store (Apple)



Fonte: [Apple App Store](#); [Google Play Store](#)



Come trovare l'app che fa per te!

- I tuoi risultati migliori sono contenuti sponsorizzati?
- Non innamorarti del posizionamento dei prodotti nei risultati di ricerca!
- Controlla l'etichetta "annuncio" (pubblicità) nei risultati di ricerca ed evita questi risultati!



Attività

- Ora tocca a te: quali App Salute puoi trovare nelle aree sanitarie individuate?
- Prendi appunti, torneremo sui tuoi risultati alla fine della sessione!





2.1.4

Criteri per trovare app sanitarie buone e affidabili

Brainstorming:

- Quali criteri puoi immaginare per trovare app sanitarie buone e affidabili?



Fonte | [Pixabay license](#)



Lista di controllo: controlla se un'app può essere considerata attendibile e se è sicura da usare(1)

- Controlla gli sviluppatori dell'app
- Hanno già progettato altre app sanitarie?
- Da quanto tempo sviluppano app per la salute?
- Si sono consultati o hanno collaborato con operatori sanitari durante lo sviluppo di questa app?



Checklist: controlla se un'app può essere considerata attendibile e se è sicura da usare(2)

- Ci sono ospedali o organizzazioni sanitarie rispettabili che sostengono l'app?
- Ricevi un avviso se un'app promette ottimi risultati in breve tempo
- Non lasciarti ingannare dalla bella grafica e dalle illustrazioni



Checklist: L'efficacia dell'app è convalidata da un organismo indipendente?

- Verifica se l'app è stata testata e ritenuta efficace tramite uno studio o un altro organismo indipendente e affidabile.
- Siate scettici quando gli unici dati sulla sua efficacia sono forniti dall'azienda stessa.
- Controlla le recensioni e/o i rapporti sull'esperienza di altri utenti.



Checklist: Controlla i problemi di privacy e sicurezza

- L'app dispone di linee guida sulla privacy chiare su come verranno archiviati e utilizzati i dati condivisi tramite l'app?
- L'app richiede l'autorizzazione per accedere a informazioni non correlate che potrebbero essere utilizzate per pubblicità o altri scopi commerciali?
- L'app richiede i dettagli della tua carta di credito prima di utilizzarla?



Checklist: Scegli app che utilizzano strategie basate sull'evidenza

- Automonitoraggio/tracciamento
- Impostazione degli obiettivi
- Suggerimenti o notifiche push
- Premi di sostegno sociale



Checklist: Testare diverse app prima di impegnarsi (ad esempio tramite un abbonamento)

- Tieni presente che se l'utilizzo è scomodo, è molto probabile che non lo utilizzerai regolarmente
- Controlla se l'app richiede acquisti in-app per essere utile



Attività

Ora che abbiamo una migliore comprensione dei criteri a cui prestare attenzione quando si seleziona un'app per la salute, forma gruppi di 3-5 persone e discuti quale app dalle seguenti diapositive dovresti selezionare in base a tali criteri!



Esempio 1: spazio di testa

- App Store (Apple) App per migliorare la tua salute mentale attraverso meditazioni guidate ed esercizi di consapevolezza
- Buone recensioni da parte degli utenti – valutato con 4,8 su 5 stelle nell'App Store (Apple)
- Supportato da vari studi scientifici di enti indipendenti e riconosciuti e pubblicati su riviste scientifiche
 - the North Eastern University
 - Journal of Pediatric Nursing
- Nessuna indicazione esplicita nell'App Store che i dati personali saranno trasmessi a terzi



Attività:

Buono o cattivo esempio? Discutiamone!

Cattivo

Buono



Esempio 2: Sleepio

- App per migliorare il sonno attraverso un approccio cognitivo comportamentale nel corso di sei settimane, ad esempio quali comportamenti cambiare per calmare una mente altrimenti frenetica
- Tecniche cognitivo comportamentali supportate da decenni di ricerca clinica e dodici studi randomizzati e controllati che hanno affrontato l'app stessa
- Nessuna trasparenza su quali entità abbiano condotto gli studi
- Indicazione chiara di ciò che l'app può e di ciò che non può ottenere
- Nessuna trasparenza, né sul numero di download né sulla valutazione degli utenti nell'App Store



Attività:

Buono o cattivo esempio? Discutiamone!

Cattivo

Buono



Atività

- *Quali sono i risultati su quale app scegliere?*
- *Discutiamo i risultati in plenaria!*



Attività

- *Ora: torna ai risultati della tua ricerca individuale di app per la salute di oggi.*
- *Controlla le app che hai trovato con i criteri che hai appena imparato!*
- *Qual è il tuo risultato? Utilizzeresti ancora l'app o la utilizzeresti ora con alcune limitazioni?*





2.1.5

Discussione e valutazione

Obiettivi

- Risolvere e chiarire le incomprensioni emerse da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.
- Valutare il modulo.

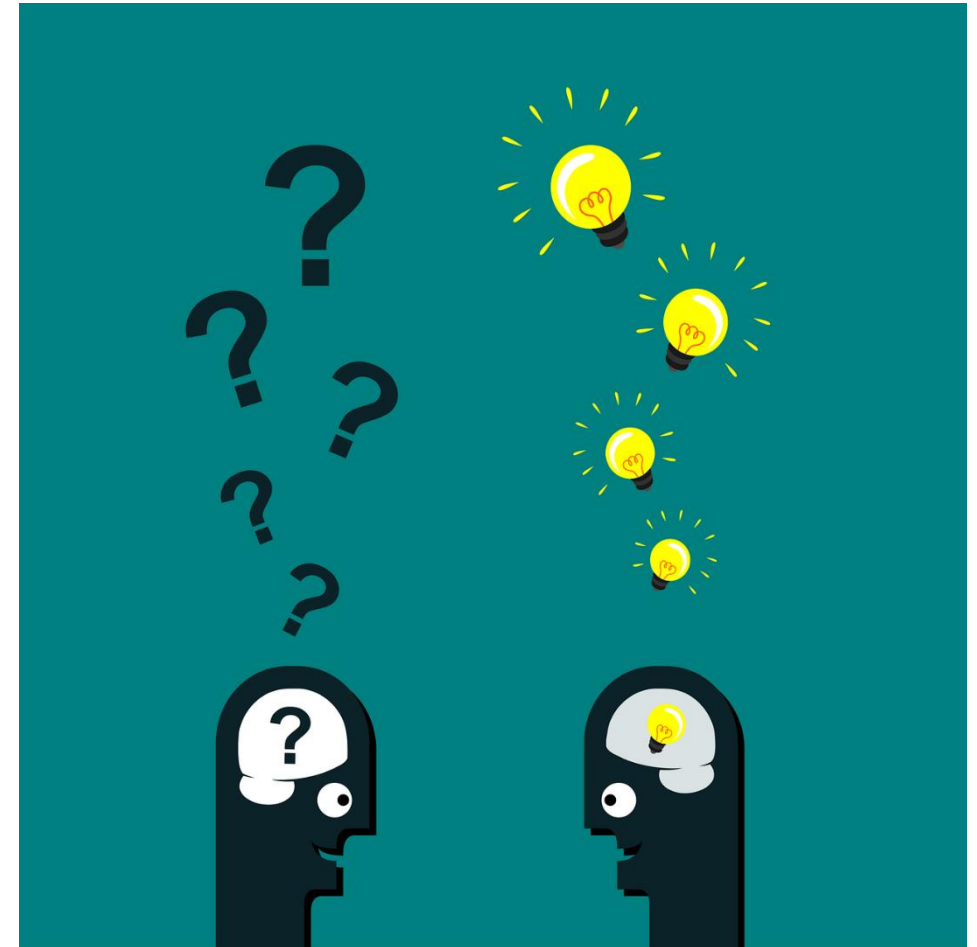


Fonte | [Pixabay license](#)



Discussione

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



Questionario di valutazione

Il contenuto del modulo è stato stimolante e interessante (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il contenuto del modulo era chiaro, comprensibile e facile da seguire (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il formatore era ben preparato (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Questionario di valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Riferimenti e ulteriori letture

- Akbar, S., Coiera, E., & Magrabi, F. (2020). Safety concerns with consumer-facing mobile health applications and their consequences: A scoping review. *Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA*, 27(2), 330–340. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocz175>
- Albrecht, U.-V. (2016). Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA). Advance online publication. <https://doi.org/10.24355/dbbs.084-201210110913-73>
- Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). Evaluating and selecting mobile health apps: Strategies for healthcare providers and healthcare organizations. *Translational Behavioral Medicine*, 4(4), 363–371. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0293-9>
- Boulos, M. N. K., Brewer, A. C., Karimkhani, C., Buller, D. B., & Dellavalle, R. P. (2014). Mobile medical and health apps: State of the art, concerns, regulatory control and certification. *Online Journal of Public Health Informatics*, 5(3), 229. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v5i3.4814>
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. (2023, September 5). Sicherheit bei Apps. https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basischutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps_node.html



Riferimenti e ulteriori letture

- Lecomte, T., Potvin, S., Corbière, M., Guay, S., Samson, C., Cloutier, B., Francoeur, A., Pennou, A., & Khazaal, Y. (2020). Mobile Apps for Mental Health Issues: Meta-Review of Meta-Analyses. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(5), e17458. <https://doi.org/10.2196/17458>
- Martínez-Pérez, B., La Torre-Díez, I. de, & López-Coronado, M. (2015). Privacy and security in mobile health apps: A review and recommendations. *Journal of Medical Systems*, 39(1), 181. <https://doi.org/10.1007/s10916-014-0181-3>
- Milne-Ives, M., Lam, C., Cock, C. de, van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile Apps for Health Behavior Change in Physical Activity, Diet, Drug and Alcohol Use, and Mental Health: Systematic Review. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e17046. <https://doi.org/10.2196/17046>
- National Institute on Aging. (2024, February 28). How To Find Reliable Health Information Online. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/how-find-reliable-health-information-online#apps>
- Papageorgiou, A., Strigkos, M., Politou, E., Alepis, E., Solanas, A., & Patsakis, C. (2018). Security and Privacy Analysis of Mobile Health Applications: The Alarming State of Practice. *IEEE Access*, 6, 9390–9403. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2799522>
- Plachkinova, M., Andres, S., & Chatterjee, S. (2015). A Taxonomy of mHealth Apps -- Security and Privacy Concerns. In T. X. Bui & R. H. Sprague (Eds.), *2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS 2015)*: Kauai, Hawaii, USA, 5 - 8 January 2015 (pp. 3187–3196). IEEE. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2015.385>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione
formativa 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.