

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 7 - Sessione formativa (7.1)

Salute della donna e relative app per la salute



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 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. [Introduzione e Presentazione](#)
2. [App sanitarie per la salute delle donne](#)
3. [Ciclo mestruale e metodi contraccettivi](#)
4. [Gravidanza e Post-partum](#)
5. [Screening e Prevenzione](#)
6. [Menopausa](#)
7. [Discussione e valutazione](#)





Obiettivi

- ✓ Aumentare la consapevolezza sulla salute delle donne e sull'impatto che ha sulla comunità.
- ✓ Aumentare la consapevolezza sui benefici dell'autogestione della salute per le donne migranti.
- ✓ Acquisire familiarità con l'utilizzo delle app legate alla salute della donna.



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



Competenze

- ✓ Gli studenti saranno in grado di identificare quali aspetti della salute delle donne sono più rilevanti per loro e per la comunità a cui appartengono.
- ✓ Le donne migranti saranno in grado di identificare le principali aree in cui la loro autogestione della salute può essere migliorata.
- ✓ Gli studenti sapranno come utilizzare e potranno trarre vantaggio da una serie di app per la salute.
- ✓ Gli studenti trarranno maggiori benefici dall'accesso ai servizi sanitari locali.



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



7.1.1 Introduzione e Presentazione

Obiettivi

- Presentare il progetto Mig-Health Apps e l'organizzazione del percorso formativo.
- Aiutare il formatore a comprendere le principali caratteristiche degli studenti (comprese le loro competenze digitali).



[Progettato da Freepik](#)



7.1.2

App sanitarie per la salute delle donne

Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza sulla salute delle donne e sull'impatto che ha sulla comunità nel suo complesso.
- Incoraggiare l'autogestione della salute.
- Aiutare gli studenti a familiarizzare con l'uso di questa famiglia di app sanitarie.



[Progettato da Freepik](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Salute delle donne e pregiudizi di genere

La salute delle donne è, ad oggi, una questione di interesse globale, perché, in molte società, esse rappresentano un gruppo svantaggiato, caratterizzato da una discriminazione che affonda le sue radici in fattori socioculturali.

Barriere che ostacolano l'accesso delle donne all'assistenza sanitaria:

- Conoscenza limitata della salute delle donne;
- Stigma sociale;
- Mancanza di fondi;
- Credenze tradizionali.

Sebbene il mondo si stia lentamente adattando per affrontare i problemi di salute delle donne, le disuguaglianze persistono, soprattutto nei paesi in via di sviluppo e tra le donne migranti.

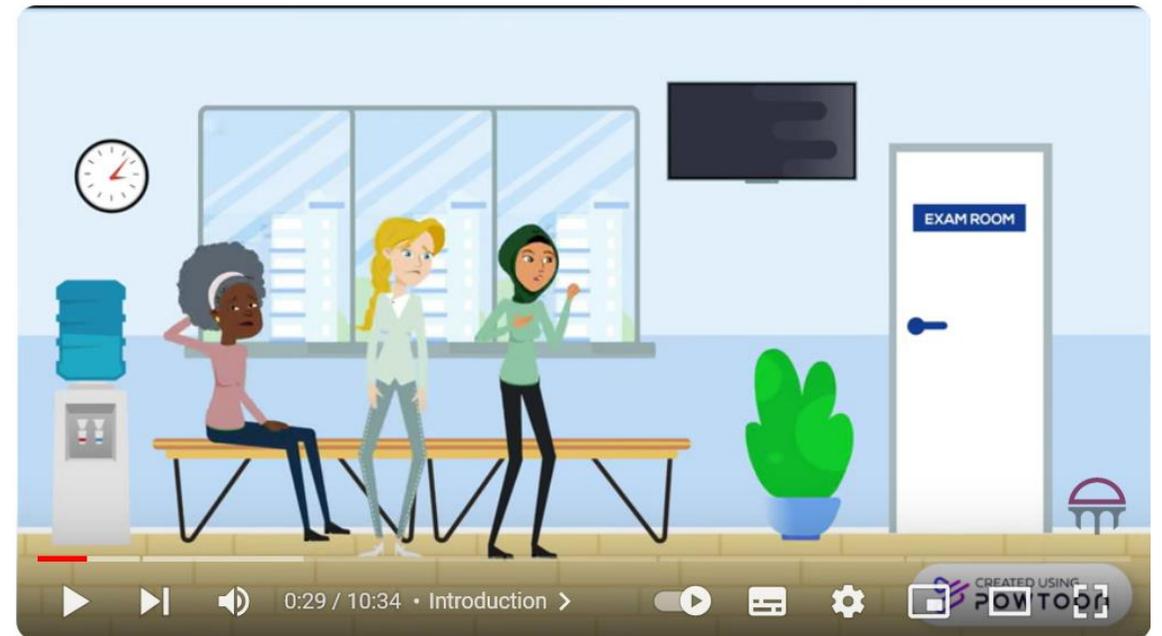


Salute delle donne e pregiudizi di genere

Colmare il divario: affrontare le disuguaglianze di genere nel settore sanitario – VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5IPshBI06Y>

10:34



Closing the Gap: Addressing Gender Inequities in Healthcare

Salute delle donne e pregiudizi di genere

Quasi una donna su quattro in età riproduttiva non ha ancora accesso alla contraccezione moderna.

Più della metà delle persone di età superiore ai 15 anni che convivono con l'HIV nel mondo sono donne.

L'aborto non sicuro rimane una delle principali cause di morte tra le donne incinte a livello globale.

L'OMS offre l'opportunità di affrontare questi problemi con le sue linee guida sulla cura di sé del 2019.



L'auto cura

L'auto cura si concentra sugli strumenti e sull'affidamento delle persone affinché assumano un ruolo centrale nella propria salute. L'auto cura comprende:

- autogestione dei farmaci, del trattamento, dell'esame, dell'iniezione e della somministrazione;
- autotest, che vanno dal campionamento e screening alla diagnosi, raccolta e monitoraggio;
- consapevolezza di sé, che abbraccia autoaiuto, autoeducazione, autoregolamentazione, autoefficacia e autodeterminazione

Test e trattamenti semplificati, dispositivi point-of-care e tecnologia mobile hanno reso la cura di sé più possibile negli ultimi anni, con grandi potenziali benefici per donne e ragazze.



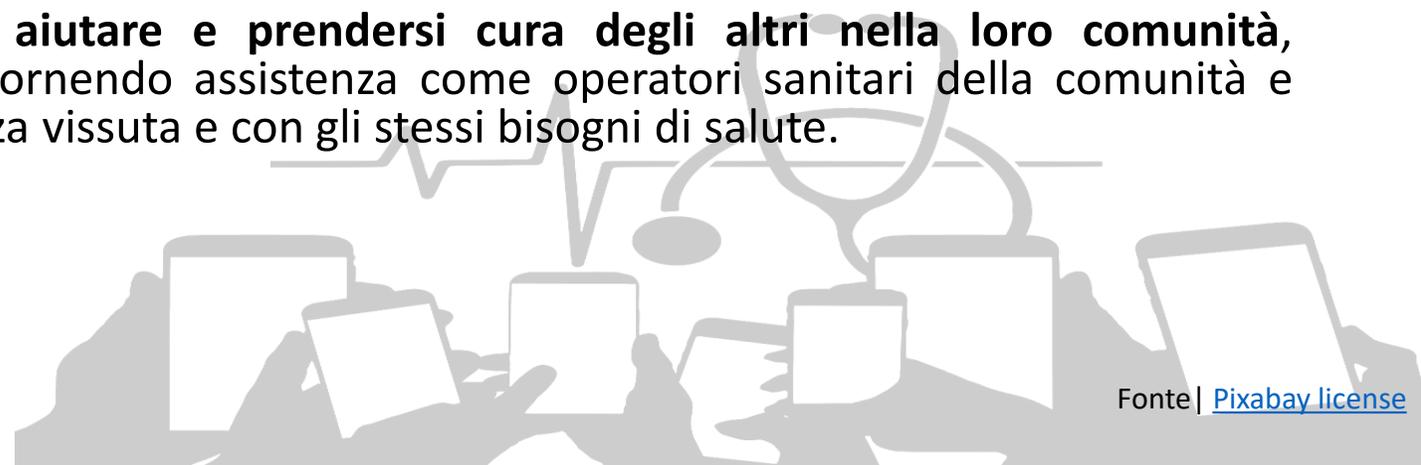
L'auto cura significa emancipazione

Gli interventi di auto-cura possono:

- Estendere l'assistenza sanitaria al di fuori dell'ospedale o della clinica, oltre il medico o l'infermiere;
- Fornire opzioni sanitarie basate sull'evidenza e a basso rischio direttamente e con discrezione nella comunità o nelle singole case;
- Offrendo maggiore comodità o maggiore riservatezza, gli approcci all'autocura possono consentire una diagnosi precoce e un'assistenza medica più tempestiva;
- Concentrandosi sui bisogni individuali di una donna, possono anche migliorare la qualità dell'assistenza che riceve: assistenza adeguata, rispettosa e basata sulla fiducia.

L'auto cura dà potere alle donne perché dà loro accesso a informazioni e servizi che consentono loro di decidere cosa funziona meglio per loro. Le donne ottengono scelte e autonomia.

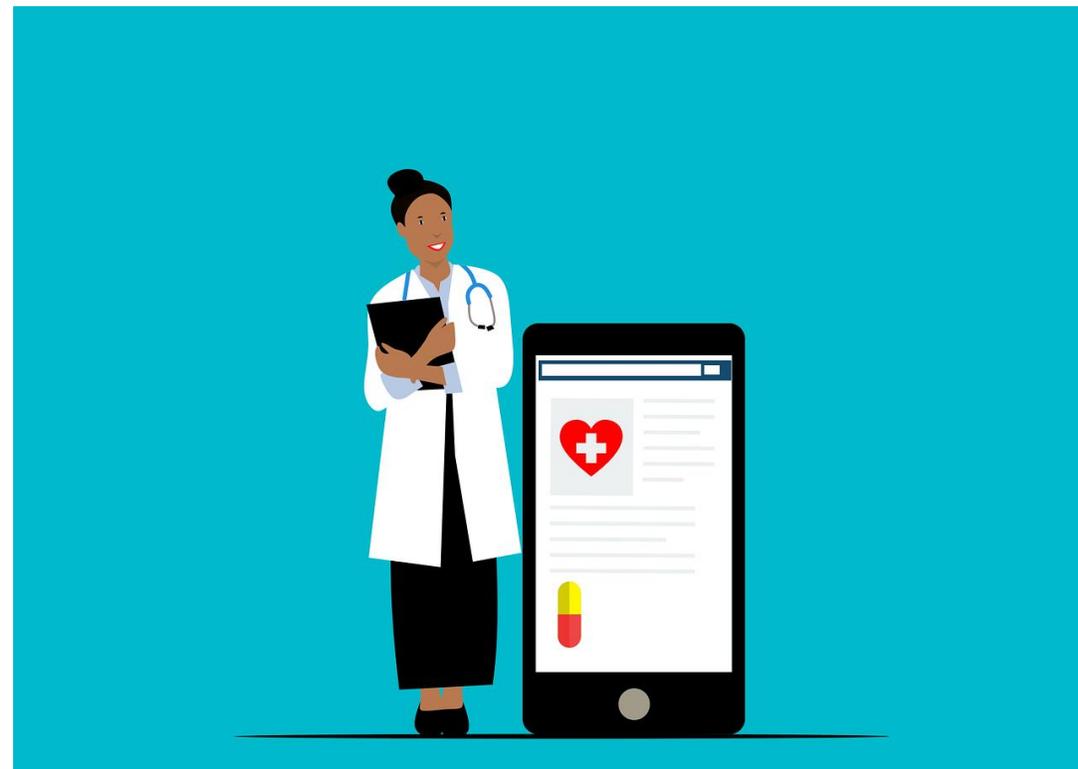
L'auto cura consente inoltre alle donne di aiutare e prendersi cura degli altri nella loro comunità, condividendo informazioni affidabili tra pari, fornendo assistenza come operatori sanitari della comunità e interagendo con persone con la stessa esperienza vissuta e con gli stessi bisogni di salute.



App per la salute delle donne

Nonostante i pregiudizi di genere e lo stigma associato per secoli ai problemi di salute delle donne, sul mercato esistono molte app sanitarie indirizzate specificamente alle donne. Li abbiamo divisi in 4 gruppi principali, in base al loro scopo:

- App relative al **ciclo mestruale e alla contraccezione**;
- App relative alla **gravidanza e al post-partum**;
- App focalizzate su **Screening e Prevenzione**;
- App per **perimenopausa e menopausa**.



App per la salute delle donne

App per la salute e il benessere delle
donne – VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=DRRQyaTiSz8>

2:09



Women's Health and Wellness Apps



Tu e la salute delle donne

Quali sono per te i problemi di salute delle donne più importanti?

Conosci l'Autogestione di queste problematiche?

Quali ritieni siano i problemi principali?





7.1.3

Ciclo mestruale e contraccezione

Obiettivi

Imparare:

- I concetti di base sul ciclo mestruale e sui metodi contraccettivi.
- I motivi per utilizzare i rilevatori del ciclo mestruale.
- Identificare e classificare le app di monitoraggio del ciclo mestruale.



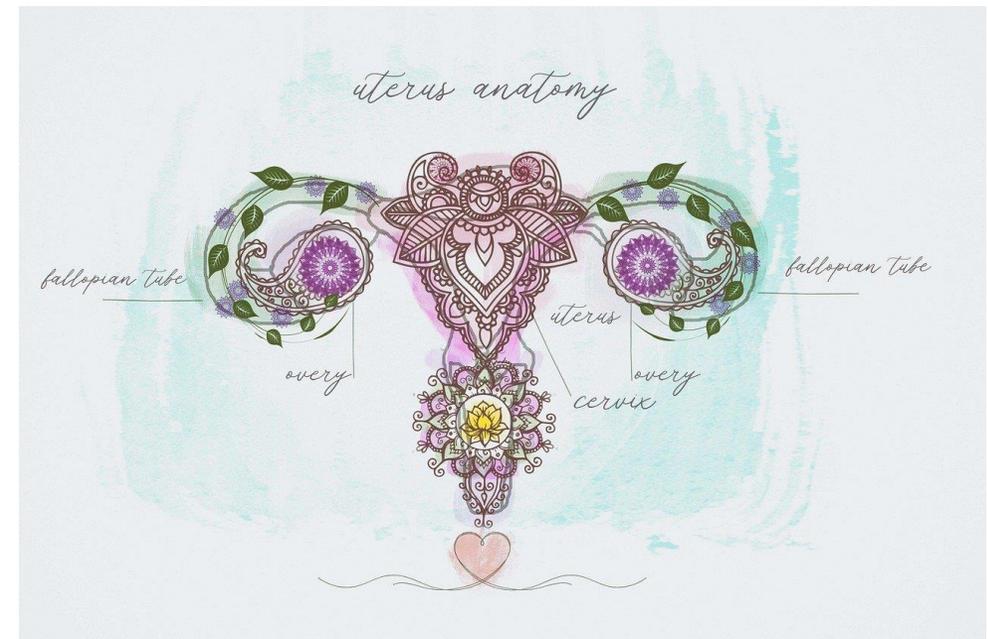
[Progettato da Freepik](#)



Ciclo Mestruale

Le mestruazioni sono la perdita del rivestimento dell'utero (endometrio) accompagnata da sanguinamento. Si verifica approssimativamente in cicli mensili durante la vita riproduttiva di una donna, tranne durante la gravidanza. Le mestruazioni iniziano durante la pubertà (al menarca) e si interrompono definitivamente con la menopausa (definita come 1 anno dopo l'ultimo ciclo mestruale).

Il ciclo mestruale è uno dei segni vitali più importanti per la salute femminile. Tenendone traccia, le app di monitoraggio possono segnalare eventuali problemi di salute sottostanti.

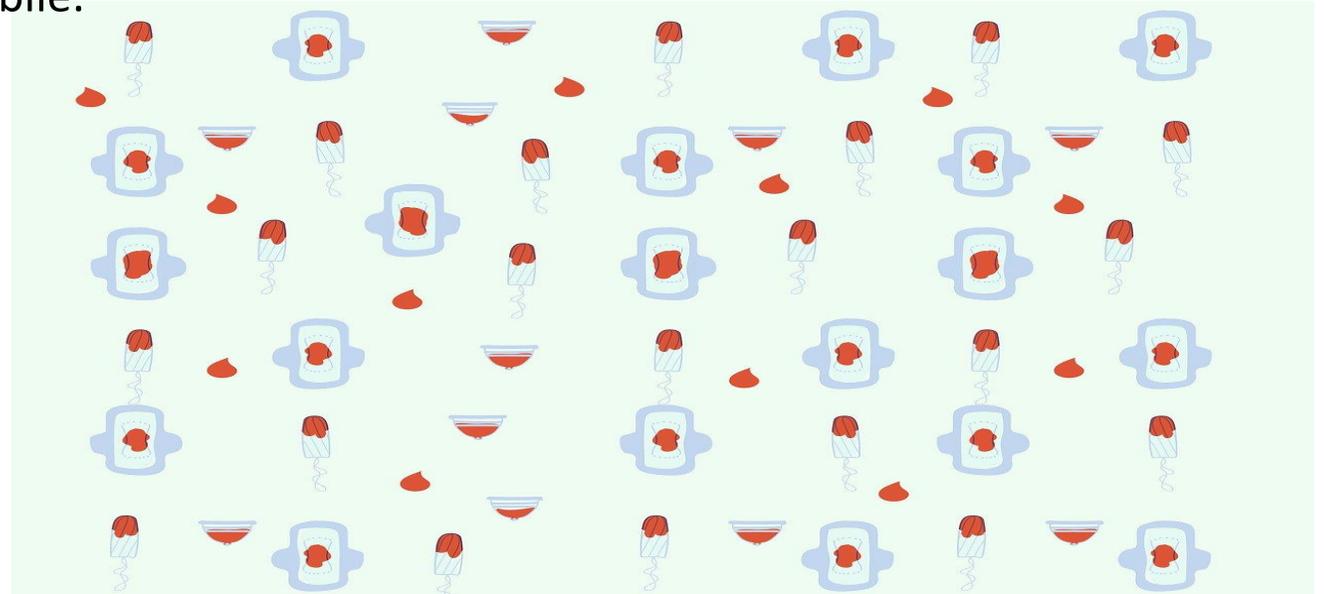


App per il monitoraggio del ciclo

Per definizione, il ciclo mestruale inizia con il primo giorno di sanguinamento, che viene conteggiato come giorno 1. Il ciclo termina appena prima del periodo mestruale successivo. I cicli mestruali normalmente variano da circa 24 a 38 giorni. Solo il 10-15% delle donne ha cicli di 28 giorni esatti. Inoltre, in almeno il 20% delle donne, i cicli sono irregolari. Cioè, sono più lunghi o più corti dell'intervallo normale.

Nella modalità più semplice, le donne inseriscono le date di inizio e fine del ciclo mestruale nell'app, che poi calcola la successiva data di inizio in base a queste informazioni. Può anche utilizzare questi dati per stimare l'ovulazione, quando il concepimento è più probabile.

Alcuni offrono di tracciare dati aggiuntivi tra cui la temperatura corporea basale, i ritmi del sonno, il dolore mestruale e l'attività sessuale, che possono fornire ulteriori indizi, anche se ci sono state preoccupazioni su cos'altro questi dati possano essere utilizzati dagli sviluppatori dell'app.



App per il monitoraggio del ciclo

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwvp6hw> - Questo è il tuo ciclo in 2 minuti

<https://www.youtube.com/watch?v=XJ8Zqq84s00> - Il tuo ciclo in 3 minuti (Flo)

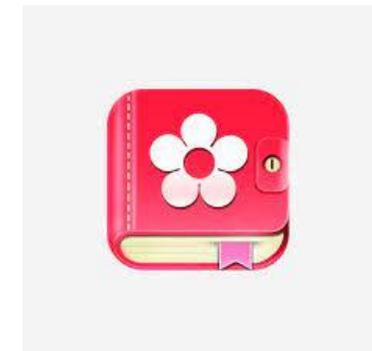
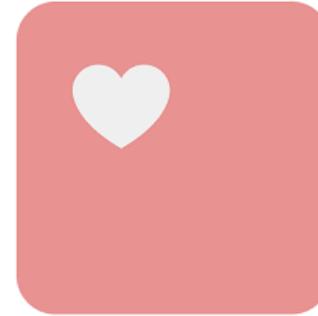
<https://www.youtube.com/watch?v=kLpzLHj-RzE&t=53s> - Ciclo mestruale: le false
credenze (Italiano)



Motivi per utilizzare le app di monitoraggio del ciclo

I tracker del ciclo vengono utilizzati per una serie di motivi, tra cui:

- Cercare di avere un bambino;
- **Cercare di evitare di avere un bambino;**
- Monitoraggio dei sintomi di condizioni come PCOS (sindrome dell'ovaio policistico) o PMT (tensione premestruale);
- Monitoraggio dei cambiamenti del ciclo mestruale di una donna durante la perimenopausa;
- Pianificare eventi come vacanze o matrimoni, quando il sanguinamento potrebbe essere scomodo.



Contraccezione

Utilizzo di metodi o dispositivi per prevenire gravidanze indesiderate.

Le informazioni e i servizi contraccettivi sono fondamentali per la salute e i diritti umani di tutti gli individui. La prevenzione delle gravidanze indesiderate contribuisce a ridurre le malattie materne e il numero di decessi legati alla gravidanza.

Riducendo il tasso di gravidanze indesiderate, la contraccezione riduce anche la necessità di aborti non sicuri e riduce la trasmissione dell'HIV dalle madri ai neonati. Ciò può anche favorire l'istruzione delle ragazze e creare opportunità per le donne di partecipare più pienamente alla società, compreso il lavoro retribuito.

Pertanto, la contraccezione è una componente della salute generale, sessuale e riproduttiva e aiuta a vivere pienamente la propria vita sessuale senza preoccupazioni e a gestire responsabilmente la fertilità.

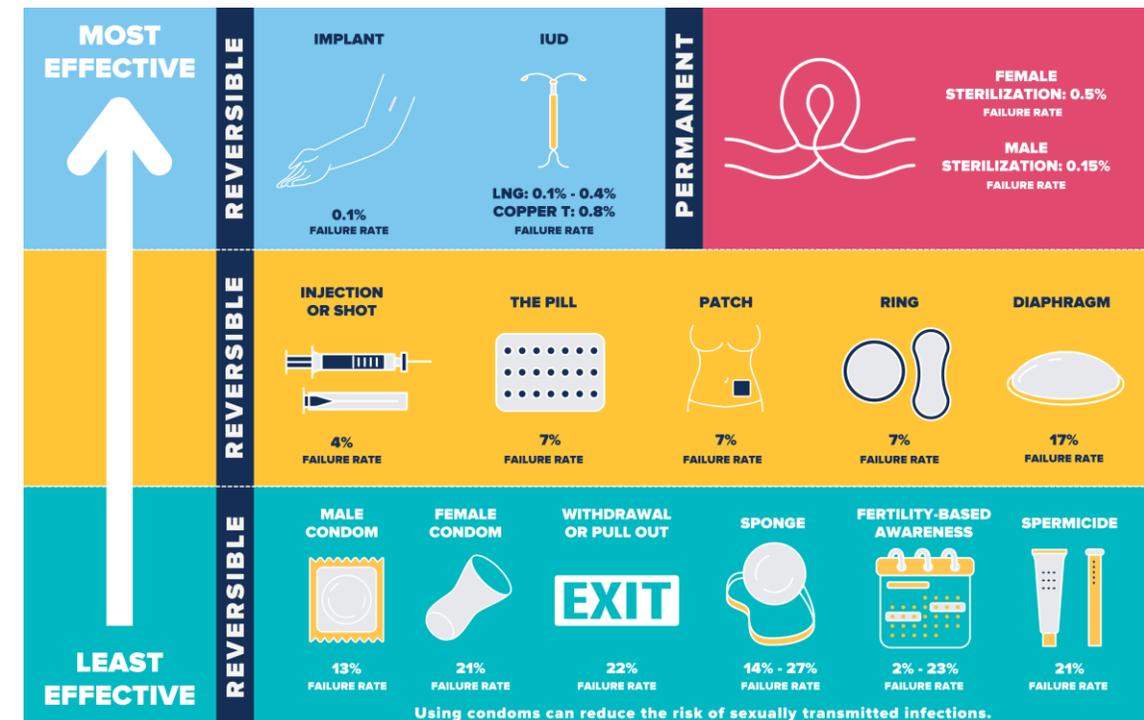


Metodi Contraccettivi

Le app di monitoraggio del ciclo da sole non sono metodi contraccettivi sicuri.

Esistono molti tipi diversi di contraccezione, con tassi di efficacia variabili a seconda dell'uso corretto. Alcuni metodi possono essere ottenuti senza prescrizione medica, altri potrebbero richiedere un consiglio medico o addirittura un intervento chirurgico. Gli operatori sanitari svolgono un ruolo importante nell'aiutare le persone a trovare e utilizzare un metodo che sia efficace e accettabile.

- **Contraccezione ormonale:** solitamente **pillole orali o impianti, cerotti o anelli vaginali**. Questi rilasciano piccole quantità di uno o più ormoni che impediscono l'ovulazione.
- **Contraccezione “barriera” o meccanica:** preservativi maschili, **preservativi femminili, diaframma** o cappuccio contraccettivo, **dispositivi intrauterini (IUD)**
- **Contraccezione d'emergenza:** è possibile prevenire la gravidanza dopo un rapporto sessuale non protetto o se la contraccezione ha fallito, sia con una pillola che con uno IUD. C'è una finestra di cinque giorni per questo.



App per il monitoraggio del ciclo

Nome	Costo	Disponibile su	Link	Descrizione
Maya	Gratis/ Premium	Android, IOS	https://www.maya.live/eng.html	Monitoraggio del ciclo e della salute, previsione della fertilità, monitoraggio della gravidanza, comunità per le donne
WomanLog	Free/ Premium	Android, IOS	https://www.womanlog.com/apps/womanlog	Monitoraggio del ciclo, previsione della fertilità, monitoraggio dei sintomi, promemoria
Flo	Gratis (14 days)/Premium	Android, IOS	https://flo.health/product-tour/tracking-cycle	Monitoraggio del ciclo, previsione della fertilità, monitoraggio della gravidanza, risorse e articoli
Clue	Gratis/ Premium	Android, IOS	https://helloclue.com/	Monitoraggio del ciclo, monitoraggio dei sintomi, promemoria, previsione della fertilità, monitoraggio della gravidanza
Period Calendar Period Tracker	Gratis/ Premium	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Monitoraggio del ciclo, previsione della fertilità, monitoraggio dei sintomi e degli stati d'animo, promemoria
My Calendar Period Tracker	Gratis/ Premium	Android, IOS	https://simpleinnovation.us/	Monitoraggio del ciclo, previsione della fertilità, monitoraggio dei sintomi e dell'umore, promemoria, altamente personalizzabile

App per il monitoraggio del ciclo

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ht9LdXBg3U> – Maya (Spagnolo)

<https://www.youtube.com/watch?v=sDGIXcGjgig> – Flo (Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=If-Da2kzeG0> – Flo (Inglese)

https://www.youtube.com/watch?v=oR7_qat20vw - Recensione delle app per il monitoraggio del ciclo | Clue, Eve, Period tracker lite (inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=6nud8XApWb4> – Clue (Inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=MDE-16osGx0> - Monitoraggio e calendario del ciclo WomanLog

<https://www.youtube.com/shorts/RC0t1EikoI4> - Calendario mestruale Monitoraggio del ciclo (inglese/hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=boSuzXUTX8M>





7.1.4

Gravidanza e post parto

Obiettivi

Imparare:

- I concetti di base sulla gravidanza e sul post-partur
- La salute materna e assistenza alla gravidanza.
- Come identificare e classificare le app di monitoraggio della gravidanza.



[Progettato da Freepik](#)



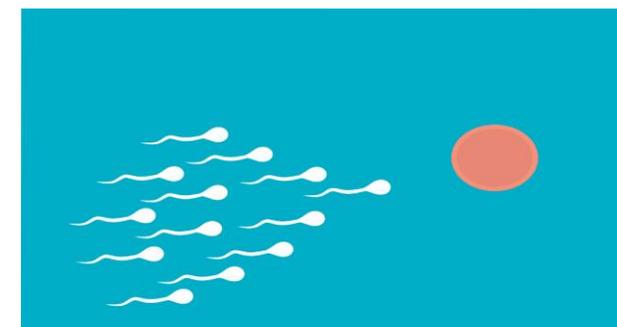
Gravidanza

La gravidanza avviene quando lo sperma entra nella vagina, viaggia attraverso la cervice e l'utero fino alle tube di Falloppio e feconda un ovulo. Le donne hanno maggiori probabilità di rimanere incinte nel periodo dell'ovulazione, quando l'ovulo è pronto e sono più fertili. Le donne sotto i 40 anni che hanno rapporti sessuali regolari senza usare contraccettivi hanno 8 possibilità su 10 di rimanere incinte entro 1 anno.

La gravidanza dura solitamente circa 40 settimane (280 giorni) dal primo giorno dell'ultimo periodo mestruale alla data di scadenza. Una **gravidanza a termine** dura tra 39 settimane, 0 giorni e 40 settimane, 6 giorni. Questo va da 1 settimana prima della data di scadenza a 1 settimana dopo la data di scadenza.

In una **gravidanza a termine precoce** il bambino nasce tra 37 settimane, 0 giorni e 38 settimane, 6 giorni; a **termine tardivo** significa che il bambino nasce tra 41 settimane, 0 giorni e 41 settimane, 6 giorni; mentre il **posttermine** è quando il bambino nasce dopo 42 settimane, 0 giorni.

Ogni settimana di gravidanza conta per la salute del tuo bambino. Ad esempio, il cervello e i polmoni del tuo bambino sono ancora in via di sviluppo nelle ultime settimane di gravidanza. Se la tua gravidanza è sana, aspetta che il travaglio inizi da solo.



Gravidanza

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA_-ED8 - Questa è la tua gravidanza in 2 minuti

https://www.youtube.com/watch?v=KwP_y5IEHM – Questo è il tuo parto in 2 minuti

<https://www.youtube.com/watch?v=cfn04QUO4B8> - Cosa aspettarsi nel primo trimestre di gravidanza

<https://www.youtube.com/watch?v=IPj4dJnP85o> - Cosa aspettarsi nel secondo trimestre di gravidanza

<https://www.youtube.com/watch?v=lpDW00nQhUo> - Cosa aspettarsi nel terzo trimestre di gravidanza



Salute materna e assistenza alla gravidanza



Per salute materna si intende la salute della donna durante la gravidanza, il parto e il periodo postnatale.

Ogni fase dovrebbe essere un'esperienza positiva, garantendo che le donne e i loro bambini raggiungano il loro pieno potenziale di salute e benessere.

L'assistenza prenatale è l'assistenza che le donne ricevono dagli operatori sanitari durante la gravidanza, per assicurarsi che sia la madre che il bambino stiano nel miglior modo possibile. A volte viene chiamata assistenza alla gravidanza o assistenza alla maternità.

È importante consultare un medico o un ostetrico il prima possibile per ricevere assistenza prenatale (gravidanza) e informazioni necessarie per avere una gravidanza sana (prima delle 8/10 settimane di gravidanza).

Vivere uno stile di vita sano e ricevere assistenza sanitaria prima, durante e dopo la gravidanza può ridurre il rischio di complicanze della gravidanza.



App per monitorare la gravidanza

Le app per la gravidanza aiutano a tenere le donne informate su ciò che accade ogni settimana della gravidanza e a dare un senso a tutto.

Queste app ti dicono come si sta sviluppando il tuo bambino e ti forniscono statistiche, ad esempio quanto è grande (la dimensione di una noce? Un avocado?), possono anche aiutarti a monitorare i cambiamenti della gravidanza del tuo corpo e alcune dispongono di un solido archivio di informazioni sulla salute di argomenti legati alla gravidanza.

Queste app continuano ad andare ben oltre dal punto di vista tecnologico e, sebbene possano essere guide utili, non dovrebbero sostituire i medici veri e propri.



App per monitorare la gravidanza

Nome	Costo	Disponibile su	Link	Descrizione
Amila – Pregnancy Tracker	Gratis	Android, IOS	https://amila.io/	Monitoraggio della gravidanza, risorse e articoli, calcolo della settimana corrente di gravidanza, calcolo della data di scadenza, monitoraggio del peso della gravidanza, monitoraggio dei calci e delle contrazioni del bambino, monitoraggio dell'avanzamento del pancione della gravidanza, prendere nota dei sintomi della gravidanza e degli appuntamenti dal medico.
BabyCenter – Pregnancy App & Baby Tracker	Gratis	Android, IOS	https://www.babycenter.com/mobile-apps	Monitoraggio della gravidanza, previsione della fertilità, video 3-D sullo sviluppo fetale, suggerimenti, allenamenti in gravidanza e consigli nutrizionali, calendario della gravidanza, ricerca dei nomi dei bambini, lista di controllo del registro dei bambini, lezione di nascita online e altro ancora
Ovia Pregnancy & Baby Tracker	Gratis	Android, IOS	https://www.oviahealth.com/join/	Illustrazioni 3D del ventre per ogni settimana di gravidanza, conto alla rovescia visivo della data di scadenza del bambino, video settimanali e contenuti sui sintomi della gravidanza, cambiamenti del corpo e consigli per il bambino, confronto delle dimensioni del bambino, ricerca dei nomi dei bambini, monitoraggio della gravidanza, calendario della crescita del bambino e altro ancora.

App per monitorare la gravidanza

Nome	Costo	Disponibile su	Link	Descrizione
Sprout	Gratis /Premium	Android, IOS	https://sprout-apps.com/sprout-pregnancy-iphone-app/	Calcolatore della data di scadenza, informazioni giornaliere e settimanali sulla madre e sul bambino in via di sviluppo, monitoraggio del peso, contatore dei calci, timer delle contrazioni, liste di controllo e altro ancora
Momly	Gratis /Premium	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_S	Gravidanza settimana per settimana: suggerimenti e articoli, visualizzatore delle dimensioni del bambino, conto alla rovescia della data di scadenza, calendario della gravidanza, elenco dei nomi dei bambini, timer delle contrazioni, piano di nascita, lista di controllo della borsa
What to Expect - Pregnancy & Baby Tracker	Gratis	Android, IOS	https://www.whattoexpect.com/mobile-app/	Calcolatore della data di scadenza, monitoraggio della gravidanza, confronto delle dimensioni del bambino, monitoraggio dei sintomi, peso della gravidanza, conteggio dei calci e ricordi, articoli revisionati da esperti su sintomi e salute della gravidanza, video e altro ancora



App per il monitoraggio della gravidanza

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=WncQSJDsbTU> – Monitoraggio della gravidanza di Amila (hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=IKtxxnHn9vM> – Monitoraggio della gravidanza di Ovia (inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=8UIMBDHjUjk> – BabyCenter (Punjabi)

<https://www.youtube.com/watch?v=YJoFfezQEbQ> – Recensione cosa aspettarsi (inglese)

https://www.youtube.com/watch?v=QvC_ZBodr80 - Tutorial sull'app Sprout Gravidanza (inglese)

https://www.youtube.com/watch?v=hsEW_j20P5w - Recensioni delle app per la gravidanza: Gravidanza+, Cosa aspettarsi, Baby Bump Pro, The Bump, Sprout, Pink Pad Pro, Baby Center, Ovia Pregnancy (inglese)





7.1.5

Screening e prevenzione

Obiettivi

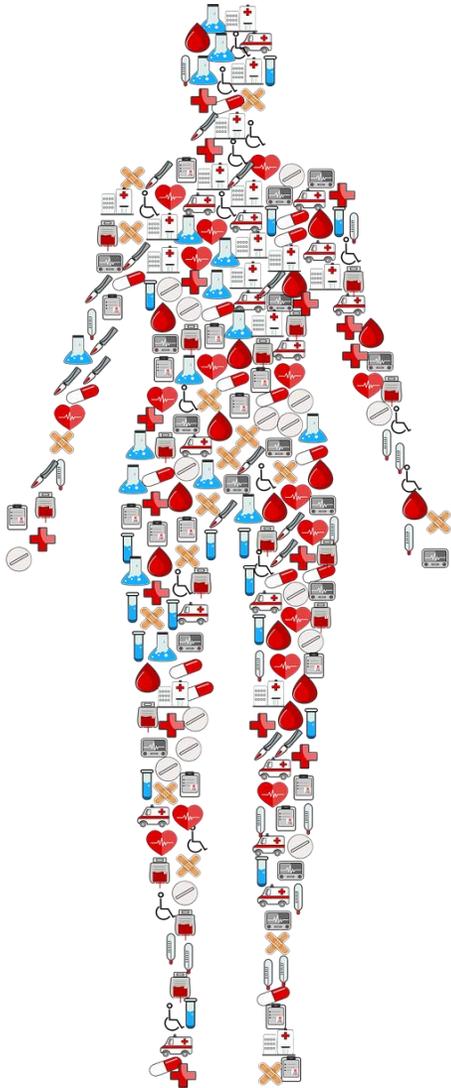
Imparare:

- I concetti base sulle differenze di genere in salute.
- I tumori ginecologici e al seno.
- La prevenzione e lo screening.
- Visualizza esempi di app sanitarie in quest'area.



[Progettato da Freepik](#)

Differenze di genere nella salute



Le differenze di genere nella salute compaiono fin dalla nascita e sono associate all'aspettativa di vita e all'invecchiamento in buona salute di uomini e donne.

Le donne vivono più a lungo, ma con malattie e disabilità.

Le donne convivono più anni con **malattie neurodegenerative e reumatiche** e subiscono più frequentemente cadute e fratture.

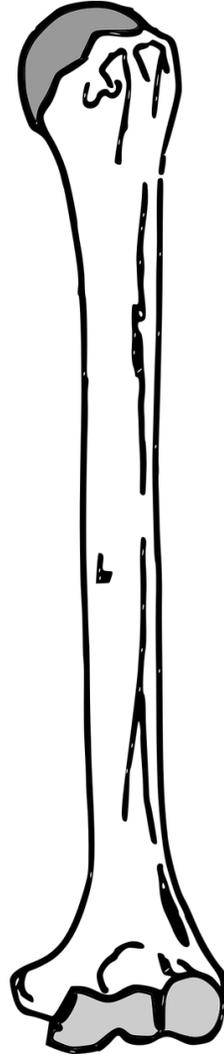
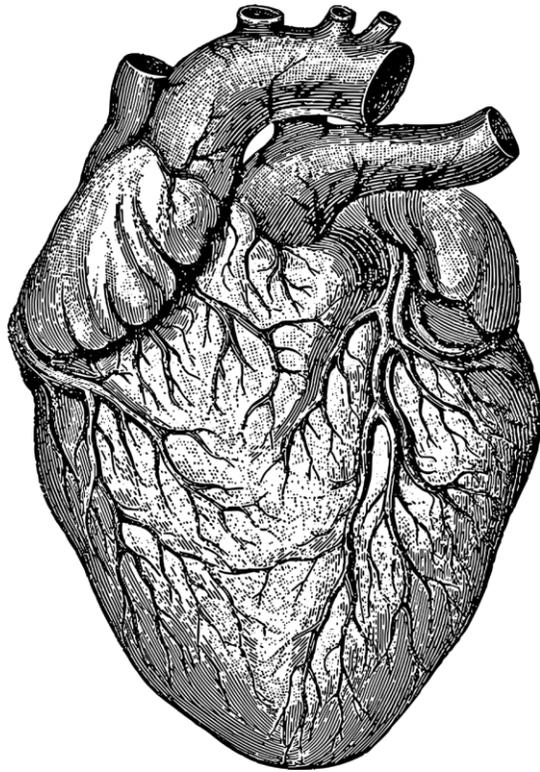
Tra le donne, alle patologie croniche e alla disabilità va aggiunto anche un maggior rischio di **depressione**, dovuto a condizioni di malattia e di solitudine più frequenti negli ultimi anni di vita rispetto agli uomini.

Video: Importanza della salute delle donne | Cose che potresti non sapere sulla salute delle donne (inglese/hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=lr7MOKB2gIM>



Differenze di genere nella salute



L'eterogeneità nel meccanismo, nella manifestazione, nella prognosi e nella risposta al trattamento delle **malattie cardiovascolari** è ormai evidente tra pazienti di sesso maschile e femminile. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte dopo la menopausa per le donne.

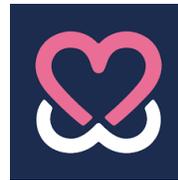
L'**osteoporosi** è quattro volte più comune nelle donne rispetto agli uomini, ma alcune prove indicano che gli uomini tendono ad avere più complicanze legate all'osteoporosi.

L'**invecchiamento** è un noto fattore di rischio per lo sviluppo dei **tumori** e si registra un chiaro aumento dell'incidenza del cancro con l'età. Il cancro viene diagnosticato più frequentemente nelle donne tra i 30 e i 50 anni che negli uomini, poiché in questa fascia di età il cancro al seno è già relativamente frequente.



Tumori ginecologici e mammari

- *Il cancro* è una malattia in cui le cellule del corpo crescono senza controllo. Quando il cancro inizia negli organi riproduttivi di una donna, si chiama *cancro ginecologico*. I cinque tipi principali di cancro ginecologico sono: [cervicale](#), [ovarico](#), [uterino](#), [vaginale](#) e [vulvare](#). (Un sesto tipo di cancro ginecologico è il rarissimo cancro delle tube di Falloppio.)
- Di tutti i **tumori ginecologici**, solo il cancro cervicale dispone di [test di screening](#) in grado di individuare precocemente questo tumore, quando il trattamento può essere più efficace.
- A circa 1 donna su 7 viene diagnosticato un **cancro al seno** nel corso della sua vita. Ci sono buone possibilità di recupero se viene rilevato in una fase iniziale. Per questo motivo, è fondamentale che le donne controllino regolarmente il loro seno per eventuali cambiamenti e li facciano sempre esaminare da un medico di famiglia. In rari casi, anche agli uomini può essere diagnosticato un cancro al seno.



Tumori ginecologici e mammari

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=sGi8WpCBT5Q> - Come autoesaminarsi e fare una mammografia: video sulla consapevolezza del cancro al seno (inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=K2rq7m6vlvE> - Come autoesaminarsi, quando fare la mammografia (francese)

<https://www.youtube.com/watch?v=4ex7XgeQo3A> - Come fare l'autoesame, perché la mammografia? Salute del seno (tedesco)



Prevenzione

- **L'alimentazione** è un tema fondamentale per il benessere e la salute e, se adottata con criteri equilibrati, contribuisce alla definizione di una buona condizione fisica e alla prevenzione di molteplici malattie, fino a ridurre la mortalità.
- **L'attività fisica**, soprattutto abbinata ad una dieta equilibrata, è fondamentale per godere di una buona salute: ciò garantisce un buon rapporto con il cibo e uno stile di vita sano. L'attività sportiva aiuta il sistema cardiovascolare e muscolare e il benessere psicologico, ma non è praticata diffusamente tra la popolazione.
- Il **peso** è uno degli indicatori utili per esaminare lo stato di salute e fornisce alcune informazioni sulla salute generale, anche se deve essere collegato ad altre dimensioni legate al benessere mentale e fisico, come il rapporto con il cibo. Questo approccio è particolarmente importante nel trattare il peso in una prospettiva di genere, un'area che mostra differenze tra andamenti del peso e comportamenti alimentari.
- Alcuni test di **screening** possono aiutare a diagnosticare precocemente i problemi di salute. Chiedi al tuo medico quali sono i test adatti a te.





Screening

- Anche se ti senti bene, dovresti comunque consultare il tuo fornitore per controlli regolari.
- Queste visite possono aiutarti a evitare problemi in futuro. Ad esempio, l'unico modo per scoprire se hai la [pressione alta](#) è controllarla regolarmente. Anche livelli elevati di zucchero nel sangue e [colesterolo alto](#) potrebbero non presentare alcun sintomo nelle fasi iniziali. Un semplice esame del sangue può verificare queste condizioni.
- Ci sono momenti specifici in cui dovresti consultare il tuo fornitore o ricevere screening sanitari specifici.

Screening Tests	Ages 18–39	Ages 40–49	Ages 50–64	Ages 65 and older
Blood pressure test	Get tested at least every 2 years if you have normal blood pressure (lower than 120/80). Get tested once a year if you have blood pressure between 120/80 and 139/89. Discuss treatment with your doctor or nurse if you have blood pressure 140/90 or higher.			
Bone mineral density test (osteoporosis screening)			Discuss with your doctor or nurse if you are at <u>risk of osteoporosis</u> .	Get this test at least once at age 65 or older. Talk to your doctor or nurse about repeat testing.
Breast cancer screening (mammogram)		Discuss with your doctor or nurse.	Starting at age 50, get screened every 2 years.	Get screened every 2 years through age 74. Age 75 and older, ask your doctor or nurse if you need to be screened.
Cervical cancer screening (Pap test)	Get a Pap test every 3 years if you are 21 or older. If you are 30 or older, you can get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Ask your doctor or nurse if you need to get a Pap test.
Diabetes screening	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.
Cholesterol Test	Starting at age 20, get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased <u>risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.
Colorectal cancer screening (using fecal occult blood testing, sigmoidoscopy, or colonoscopy)			Starting at age 50, get screened for colorectal cancer. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.	Get screened for colorectal cancer through age 75. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.

Fonte



App di screening e prevenzione

Nome	Costo	Disponibile su	Link	Descrizione
Keep a Breast App	Gratis	Android, IOS	https://www.keepabreasteurope.com/	Tutorial passo passo sull'autocontrollo con gif animate, Funzione di pianificazione in base al ciclo mestruale, Risorse e informazioni sulla salute del seno, Connessione diretta alle cure virtuali tramite Carbon Health, Storie di sopravvissute al cancro al seno, Premi per gli utenti che si controllano mensilmente, In -funzione di condivisione dell'app
Know Your Lemons Breast Health	Gratis	Android, IOS	https://www.knowyourlemons.org/app	Tutorial di autocontrollo, funzionalità di pianificazione basata sul ciclo mestruale, piano di screening personale, risorse e informazioni sulla salute del seno
Becca – Breast Cancer Support	Gratis	Android, IOS	https://breastcancer.org/information-support/support-you/becca	Raccolta di informazioni e supporto da diverse fonti, tra cui specialisti, pubblicazioni online e comunità del cancro al seno: effetti collaterali dei farmaci, storie di interventi chirurgici, consigli sulle relazioni, gestione dei sintomi della menopausa. Blog, podcast consigliati, ricette, tutorial sul trucco, regimi di esercizi e articoli di dietisti, infermieri e professionisti medici qualificati
OWise Breast Cancer Support	Gratis	Android, IOS	https://app.owise.net/signup	Informazioni mediche personalizzate, strumenti di monitoraggio (esperienze terapeutiche, effetti collaterali, qualità della vita complessiva), promemoria e altro ancora
Mon dépistage: Cancer	Gratis	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Valutazione del rischio tumorale, orientamento allo screening



App di screening e prevenzione

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=G5VpEyvu8CY> –Mantieni un seno (inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=evlO9CNfybQ> –Mantieni un seno (spagnolo)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKhIvufyji0> - Conosci i tuoi limoni® in 60 secondi





7.1.6

Menopausa

Obiettivi

Imparare:

- I concetti base sulla menopausa.
- I vantaggi delle app per la menopausa.
- Esempi di app sanitarie in quest'area.



[Progettato da Freepik](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Menopausa

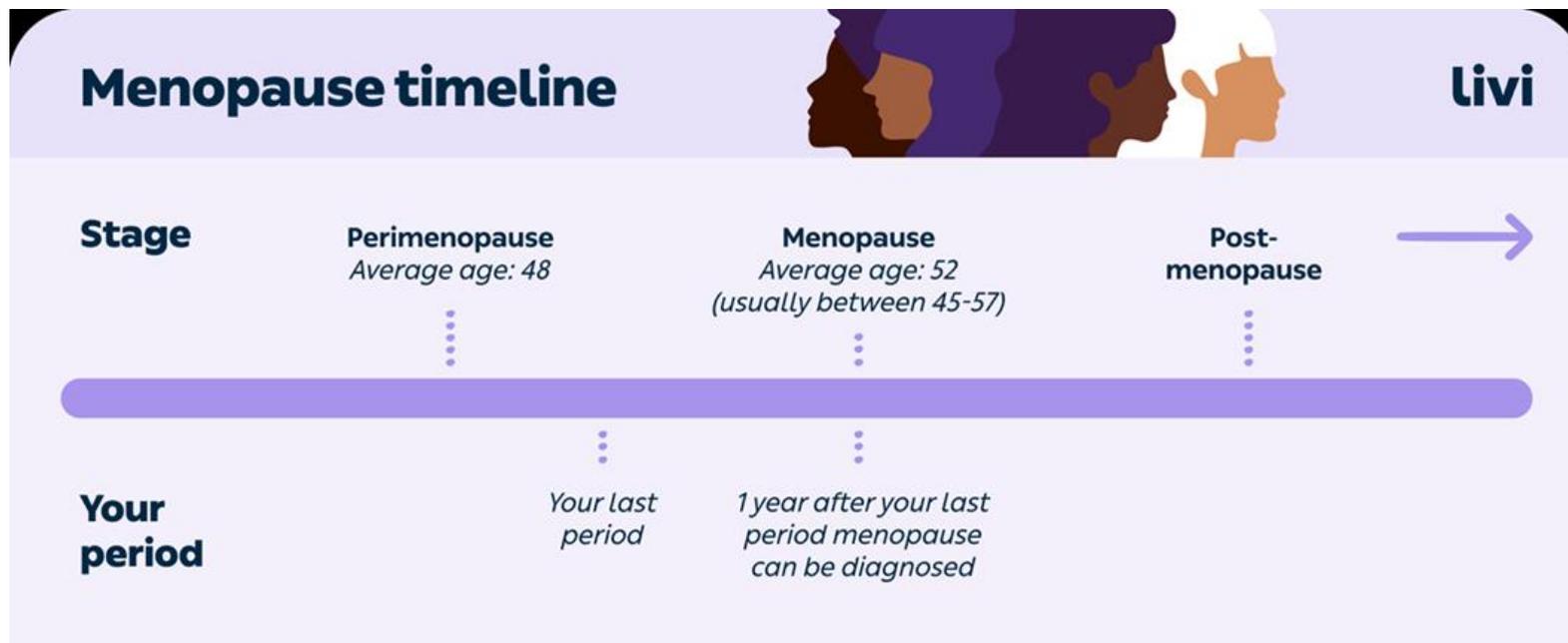
La menopausa è il momento che segna la fine dei cicli mestruali di una donna. La menopausa dura un anno, perché quando una donna passa 12 mesi consecutivi senza ciclo, entra in post-menopausa. La menopausa può verificarsi tra i 40 e i 50 anni, ma in Europa l'età media è di 50 anni.

La menopausa è un processo biologico naturale. Ma i sintomi fisici, come le vampate di calore, e i sintomi emotivi della menopausa possono disturbare il sonno, abbassare i livelli di energia o influenzare la salute emotiva.

La menopausa è una parte normale della vita di una donna. A volte viene chiamato "il cambiamento di vita". La menopausa non avviene tutta in una volta. Poiché il corpo di una donna passa alla menopausa nel corso di diversi anni, potrebbe presentare sintomi della menopausa e periodi irregolari.

La maggior parte degli studi condotti su donne migranti hanno rilevato che le loro esperienze di menopausa e le strategie di cura di sé erano culturalmente informate; che è improbabile che le donne migranti cerchino assistenza sanitaria correlata alla menopausa o avviino conversazioni sulla menopausa con i loro operatori sanitari; e che la maggior parte di coloro che cercano assistenza sanitaria correlata alla menopausa sono delusi dalle cure che ricevono. Gli studi che hanno valutato le conoscenze relative alla menopausa hanno rilevato che molte donne migranti hanno una conoscenza limitata sulla menopausa e sulla salute postmenopausale e che la famiglia e gli amici sono le loro fonti più comuni di informazioni sulla menopausa.





Perimenopausa – o pre-menopausa – è una parola che significa “intorno alla menopausa” ed è il momento in cui iniziano i sintomi, che portano alla menopausa. Questa fase inizia tipicamente circa 4-8 anni prima della menopausa. L’età in cui inizia la perimenopausa varia: alcune donne la notano intorno ai 40 anni, ma altre possono sperimentarla già intorno ai 35 anni.

La perimenopausa si verifica quando le ovaie iniziano a smettere di funzionare. Iniziano a produrre meno ovuli e follicoli (sacche piene di liquido che contengono un ovulo) e di qualità inferiore. Alcuni sintomi precoci della menopausa, come cambiamenti nel ciclo mestruale o sbalzi d’umore di una donna.

Post-menopausa significa semplicemente “dopo la menopausa” e le donne raggiungono questo punto quando sono trascorsi 12 mesi dall’ultima mestruazione. La postmenopausa segna la fine degli anni riproduttivi di una donna e rimarrà in questa fase per il resto della sua vita. Mentre le ovaie stanno ancora producendo bassi livelli di ormoni estrogeni e progesterone, in post-menopausa una donna non ovula più (rilasciando ovociti), quindi non può rimanere incinta.

I sintomi della menopausa continuano per circa 2-7 anni dopo l’ultimo ciclo mestruale (può essere più lungo per alcune persone), ma dopo tale periodo i sintomi spesso si attenuano o scompaiono completamente.

Sintomi della Menopausa

I sintomi della menopausa possono iniziare improvvisamente ed essere molto evidenti, oppure inizialmente possono essere molto lievi. I sintomi possono manifestarsi per la maggior parte del tempo una volta che iniziano, oppure possono verificarsi solo una volta ogni tanto. Alcune donne notano cambiamenti in molte aree. Alcuni sintomi della menopausa, come il malumore, sono simili ai sintomi della sindrome premestruale (PMS). Altri potrebbero essere nuovi:

I periodi mestruali potrebbero non arrivare così regolarmente come prima. Potrebbero anche durare più a lungo o essere più brevi. Una donna potrebbe saltare alcuni mesi. Il ciclo potrebbe interrompersi per alcuni mesi e poi ricominciare.

- I periodi potrebbero essere più pesanti o più leggeri di prima.
- Una donna potrebbe avere vampate di calore e problemi a dormire.
- Una donna potrebbe sperimentare sbalzi d'umore o essere irritabile.
- Una donna potrebbe sperimentare secchezza vaginale. Il sesso può essere scomodo o doloroso.
- Potrebbe esserci meno interesse per il sesso e potrebbe volerci più tempo prima che una donna si ecciti.

Altri possibili cambiamenti non sono così evidenti. Ad esempio, potresti iniziare a perdere densità ossea perché hai meno estrogeni. Ciò può portare all'osteoporosi, una condizione che rende le ossa deboli e si rompono facilmente. La modifica dei livelli di estrogeni può anche aumentare i livelli di colesterolo e aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.



Menopausa

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=-Fc2S7_k53k – Questa è la menopausa in 2 minuti

<https://www.youtube.com/watch?v=RCXYzfHxaDg> – Panoramica di Anne Henderson sulla menopausa (inglese)

<https://www.youtube.com/watch?v=tH0ol0TPvcM> – Asanas per la Menopausa (Inglese)



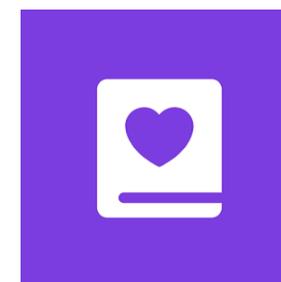
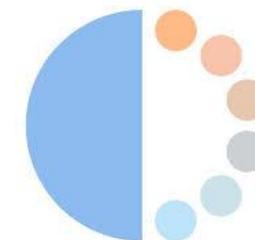
Vantaggi delle app per la menopausa

Naturalmente, il percorso della menopausa di ogni donna è unico, con sintomi e gravità che variano da persona a persona. La ricerca mostra che alcuni non avvertiranno alcun sintomo.

Le app possono mettere in contatto le donne con professionisti medici, fornire supporto alla comunità tramite chat room e persino consentire agli utenti di incontrare virtualmente un medico o un infermiere e ricevere prescrizioni per la terapia ormonale sostitutiva.

Una delle migliori funzionalità di un'app per la menopausa è spesso un tracker che consente agli utenti di prendere nota dei propri sintomi, della frequenza con cui si verificano e della loro gravità. Se puoi dire al tuo medico esattamente quanto spesso hai sudorazioni notturne o quando hai notato per la prima volta dolori articolari o quanto spesso hai notti insonni, il tuo medico potrebbe essere più attrezzato per capire come affrontare i sintomi specifici della menopausa.

Nessuna di queste app dovrebbe sostituire un ginecologo, ma ci sono donne che vedono il medico solo una volta all'anno.



App per la Menopausa

Nome	Costo	Disponibil e su	Link	Descrizione
Health & Her Menopause App	Gratis	Android, IOS	https://healthandher.com/menopause-use-perimenopause-app/?eur	Personal trainer per la menopausa, kit di strumenti per i sintomi, promemoria giornalieri, libreria di contenuti esperti, valutazione quotidiana dei sintomi, monitoraggio del periodo dedicato
Balance – Menopause Support	Gratis /Pre mium	Android, IOS	https://www.balance-menopause.com/	Raccolta di articoli di esperti basati sull'evidenza, monitoraggio di sintomi e periodi, Health Report®, monitoraggio della comunità, della salute mentale e dell'umore, monitoraggio della qualità del sonno
Femilog	14 days free trial	Android, IOS	https://femilog.com/	Monitoraggio dei sintomi, suggerimenti personalizzati di approfondimento, Quiz sulla menopausa e altro ancora



App per la Menopausa

Nome	Costo	Disponibile su	Link	Descrizione
Omena - Ménopause	Gratis /Premium	Android, IOS	https://www.omena.app/	Consigli di esperti per ridurre i sintomi della menopausa. L'app include anche oltre 80 articoli esplicativi scritti da medici per aiutare le donne a comprendere il proprio corpo durante questo periodo di transizione ormonale
Evia: Menopause Hypnotherapy	Prova gratuita di 7 giorni	Android, IOS	https://www.evia-menopause.com/	Programma principale di 5 settimane con ipnoterapia basata sull'evidenza, sessioni rilassanti giornaliere di 20 minuti, programma di mantenimento di supporto per aiutare a mantenere i risultati dopo cinque settimane, sessione di sonno rilassante, letture educative quotidiane sulla menopausa e vampate di calore, supporto tramite chat in-app da persone reali
perry: Perimenopause Community	Gratis	Android, IOS	https://heyperry.com/	Comunità Perry (gruppi relativi a specifici argomenti relativi alla perimenopausa e alla menopausa, chat in conversazioni di gruppo o uno per uno), corsi e tutorial supportati dalla ricerca, eventi live regolari con esperti di menopausa



App per la Menopausa

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=fYUk55D69OE> - Femilog®: Menopausa+Cura mentale

<https://www.youtube.com/shorts/oZbh8sUU6yE> - App per la menopausa - Salute & Lei

<https://www.facebook.com/watch/?v=857751258924492> – App per l’equilibrio della Menopausa

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkRwMv2r7g> – Omena (Francese)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgG9vrqtzRU> – perry (Inglese)





7.1.7

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.

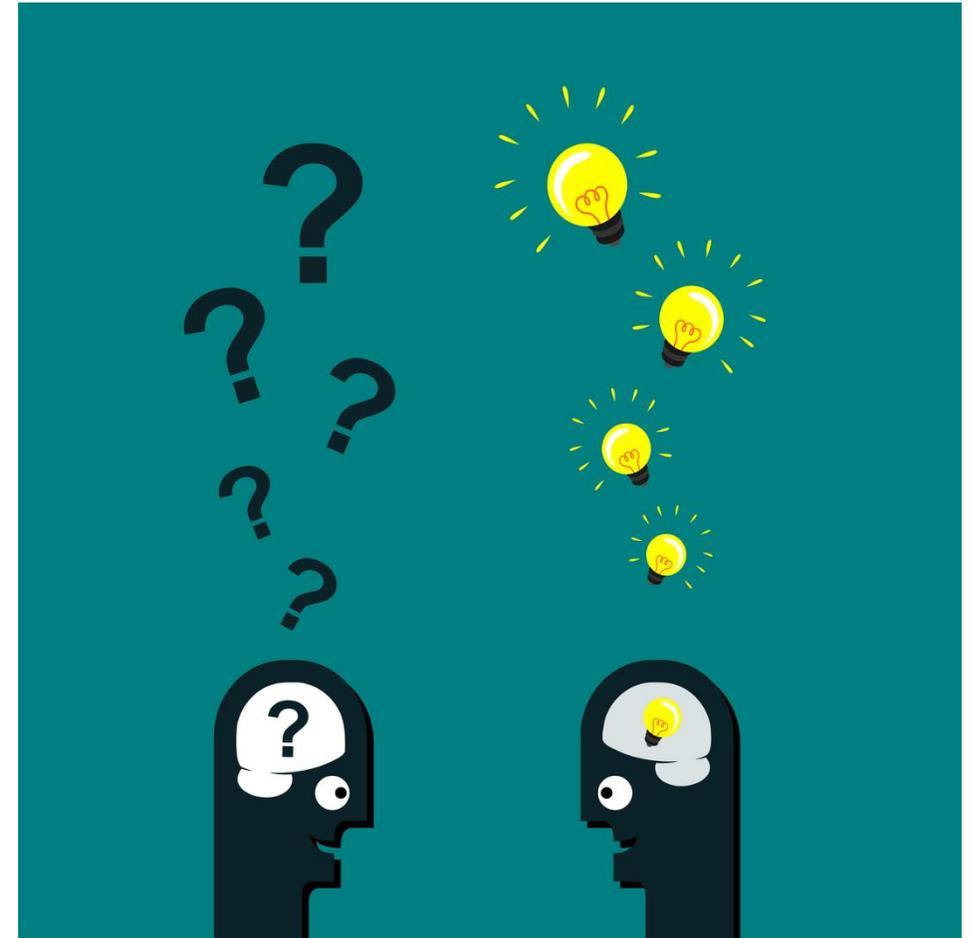


[Progettato da Freepik](#)



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 (1)

- World Health Organization. Women's health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Gender and health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- World Health Organization. 27 June 2022. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- World Health Organization. Self-care interventions for health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres/Doctors Without Borders. Self-care Tips for Managing Your Own Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://msf.org.au/self-care-tips-managing-your-own-health>
- Medecins Sans Frontieres. 4 March 2021. Practicing self-care: empowering women to manage their own health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- C. McClure. 12 femtech apps helping women take control of their health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.thriveagency.uk/insights/12-femtech-apps-helping-women-take-control-of-their-health/>
- J. E. McLaughlin. September 2022. Menstrual Cycle. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>

Riferimenti e ulteriori letture (2)

- Women'sHealth. 28 November 2023. Best Period Tracker App: 11 Options To Get To Know Your Cycle, According To Ob-Gyns. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealthmag.com/health/g26787041/best-period-tracking-apps/>
- BBC. 17 January 2021. Are women let down by period trackers?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.bbc.com/news/technology-55146149>
- World Health Organization. Sexual health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- NHS. Contraception. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/contraception/>
- March of Dimes. September 2018. What is full-term?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/what-full-term>
- World Health Organization. Maternal health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1
- NHS. Antenatal Checks and tests. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/antenatal-checks-and-tests/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Urgent Maternal Warning Signs Educational Materials. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/healthier/resources/download-share/warning-signs-poster.html#poster>
- OASH. Prenatal care. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

Riferimenti e ulteriori letture (3)

- Lindberg S. 13 September 2021. Should You Try a Pregnancy App?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-apps-4685312>
- npr. 6 February 2022. Disinformation is everywhere — including pregnancy apps. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.npr.org/2022/02/06/1078634106/disinformation-is-everywhere-including-pregnancy-apps>
- *Privacy Not Included moz://a. What to Expect Pregnancy Tracker & Baby App. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/what-to-expect-pregnancy-tracker-baby-app/>
- Nusselder W.J., Cambois E.M., Wapperom D., Meslé F., Looman C.W.N, Yokota R.T.C., Van Oyen H., Jagger C., Robine J.M. 5 July 2019. Women's excess unhealthy life years: disentangling the unhealthy life years gap. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6761840/>
- World Heart Federation. Women & CVD. Retrieved 29.11.23 from: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/>
- NHS. Overview Osteoporosis. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Berner L., Floris G., Wildiers H., Hatse S. 19 March 2021. Cancer and Aging: Two Tightly Interconnected Biological Processes. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003441/>

Riferimenti e ulteriori letture (4)

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>
- World Health Organization. Cervical cancer. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1
- Centers for Disease Control and Prevention. What is Breast Cancer?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
- World Health Organization. 11 March 2024. Breast cancer. Retrieved 27.03.24 from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Foundation for Women's Cancer. Maintaining Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundationforwomenscancer.org/gynecological-cancers/gynecologic-cancer-risk-prevention/maintaining-health/>
- Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do to Reduce My Risk?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/prevention.htm
- U.S. Food and Drug Administration. 5 Healthy Aging Tips for Women. Retrieved 29.11.23 from <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/5-healthy-aging-tips-women>

Riferimenti e ulteriori letture (5)

- Johns Hopkins Medicine. Women's Preventive Care Timeline: Infographic. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/womens-preventive-care-infographic>
- Teach on Earth. Je prends mon dépistage en main - CHALLENGES. Retrieved 29.11.23 from: <https://teachonearth-webapp.teachonmars.com/training/je-prends-mon-depistage-en-main-bellebien-sept2023>
- Stanzel K.A., Hammarberg K., Fisher J. August 2021. Challenges in menopausal care of immigrant women. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512221000785>
- livi. 23 May 2022. What age will I reach menopause? A doctor's guide. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.livi.co.uk/your-health/what-age-will-i-reach-menopause-a-doctors-guide/>
- NHS inform. Menopause. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/menopause>
- OASH. Menopause basics. Retrieved 29.11.23 from <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Johns Hopkins Medicine. Strategies for Healthy Aging. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/womens-wellness-program/strategies>
- Everyday Health. 14 April 2023. Menopause Apps You Should Know About. Retrieved 29.11.23 from <https://www.everydayhealth.com/menopause/menopause-apps-you-should-know-about/>



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.