

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 di formazione  
esperienziale (7.2)

Salute della donna e relative app



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](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Sessione di formazione esperienziale: Contenuto

1. [Esempi specifici di app per la salute delle donne](#)
2. [Integrazioni nella vita reale](#)





## Obiettivi

- ✓ Aiutare gli studenti a familiarizzare con le app per la salute delle donne.
- ✓ Fornire scenari e situazioni di vita reale su come le app per la salute delle donne possono aiutare la salute delle donne in generale.



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



## 7 Salute della donna e relative app per la salute

### Competenze

- ✓ Fornire ai partecipanti le competenze necessarie per trarre vantaggio dall'uso delle app per la salute delle donne.
- ✓ Migliorare le competenze necessarie per prendere decisioni informate sulla selezione, l'utilizzo e l'integrazione delle app nella vita quotidiana dei partecipanti, se lo desiderano.



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)





## 7.2.1

# Esempi specifici di app relative alla salute delle donne

## Obiettivi

- Conoscere i tipi più comuni di app per la salute delle donne.
- Per identificare e classificare il tipo, le principali funzionalità e le sezioni dell'app.
- Acquisire familiarità con l'utilizzo di un'app per la prima volta.



[Progettato da Freepik](#)



## Esempio 1: Euki – App di monitoraggio del ciclo



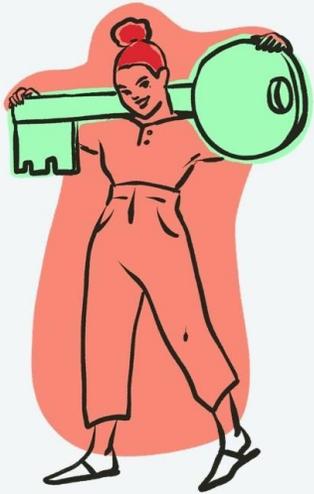
App per il monitoraggio del ciclo che offre informazioni complete sulla salute sessuale e riproduttiva; Un'interfaccia di supporto, inclusiva e personalizzabile; Privacy e sicurezza. Caratteristiche:

- 1. CALENDARIO E REGISTRAZIONE:** tieni traccia di sanguinamento, emozioni, cambiamenti del corpo, sesso, contraccezione e appuntamenti; Tieni traccia dei test di gravidanza o IST e dei loro risultati; Trova schemi nel ciclo mestruale o cambiamenti corporei che si verificano durante il periodo; Scrivi appunti da condividere con un operatore sanitario al prossimo appuntamento.
- 2. PROMEMORIA PRIVATI:** imposta promemoria unici o ripetuti per esigenze di salute sessuale, come prendere pillole, fare un test di gravidanza; Ricevi promemoria discreti in modo che nessuno conosca i dettagli della tua vita personale.
- 3. SUPPORTO ALL'ABORTO E ALL'Aborto spontaneo:** informazioni sui farmaci e sull'aborto chirurgico; Prepararsi per un appuntamento in clinica; Sfoglia le domande frequenti per rispondere a qualsiasi domanda rapida che hai e connettiti a risorse attendibili per ulteriori informazioni; Leggi storie di altre persone che hanno avuto aborti e aborti spontanei.
- 4. INFORMAZIONI INTERATTIVE SULLA CONTRACCEZIONE:** scopri le opzioni che soddisfano le tue esigenze attraverso un quiz interattivo; Connettiti a informazioni dettagliate sui metodi che ti interessano di più.
- 5. FATTI SULLA SESSUALITÀ:** scorri informazioni di facile comprensione su sesso, genere e orientamento sessuale; Approfondisci il consenso e a chi rivolgerti se hai bisogno di supporto; Connettiti a risorse che possano rispondere ad altre domande che hai su questioni LGBTQ, sesso, genere e salute.



## 7.2 Salute della donna e relative app

L'immagine che appare quando apri l'app per la prima volta



Euki is an inclusive period tracking app that prioritizes your privacy and keeps your data secure.

LET'S START

1

Would you like to set a PIN for added security?

It's optional.

With Euki, all data is stored locally to your phone—not in the cloud or anywhere else.

A PIN will help keep your data safe, but make sure to choose one you'll remember. We can't remind you if you forget it.

SET PIN

NOT NOW

2

Puoi anche impostare un PIN per proteggere ulteriormente i tuoi dati personali

Dopo aver cliccato sul pulsante INIZIAMO, aver deciso se desideri o meno un PIN e aver accettato i termini di utilizzo, puoi iniziare a monitorare il tuo ciclo mestruale.

1

2

3

Before you start, please accept Euki's Terms of Use

Terms of Service

Effective: March 2019

Welcome!

We've drafted these Terms of Service (which we call the "Terms") so you'll know the rules that govern our relationship. We have tried our best to strip the legalese from the Terms, but there are places where these Terms may still read like a traditional contract. There's a good reason for that: these Terms do indeed form a contract between you and Women Help Women ("us" or "we"), so please read them carefully.

I AGREE

CANCEL

3

Euki

SETTINGS

DAY SUMMARY

CYCLE SUMMARY

Ven, Feb 02

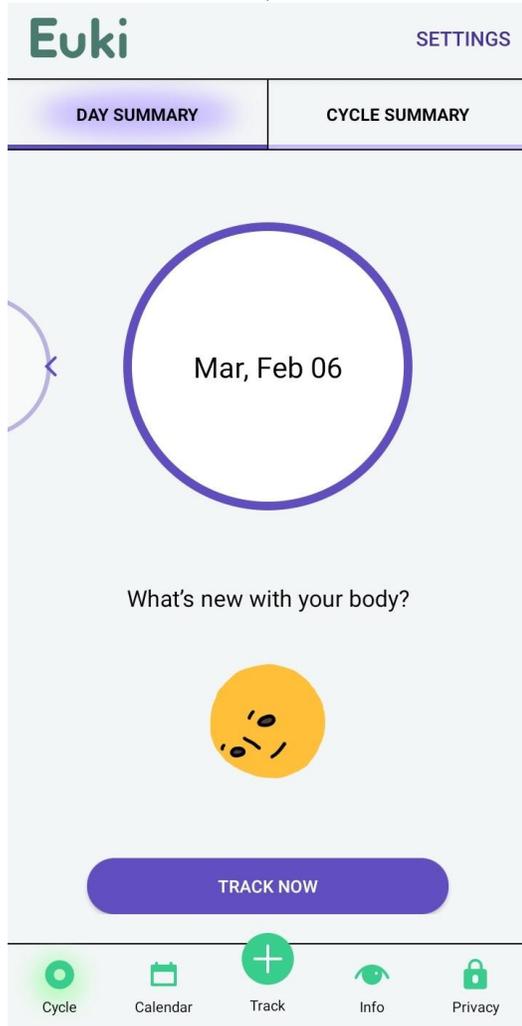
Get to know your cycle

Check in with your body daily and learn more about your cycle.

Cycle

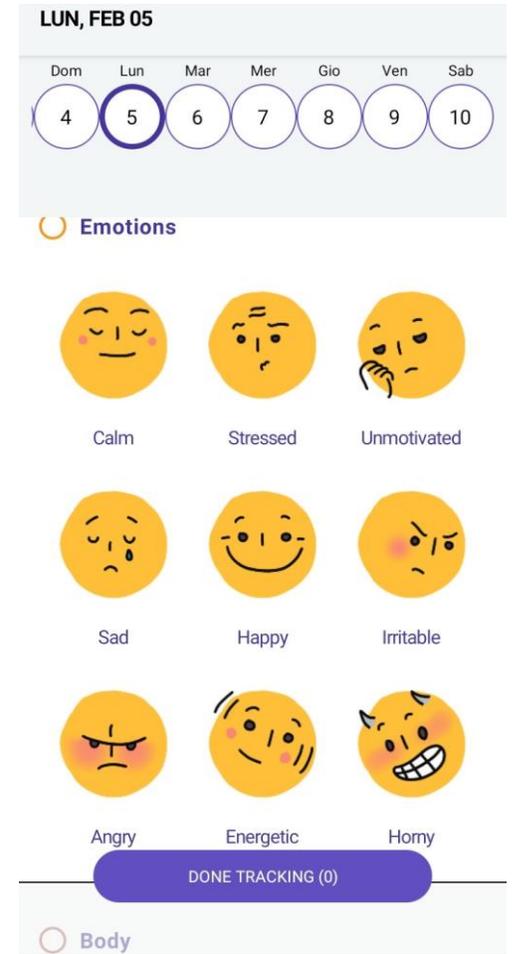
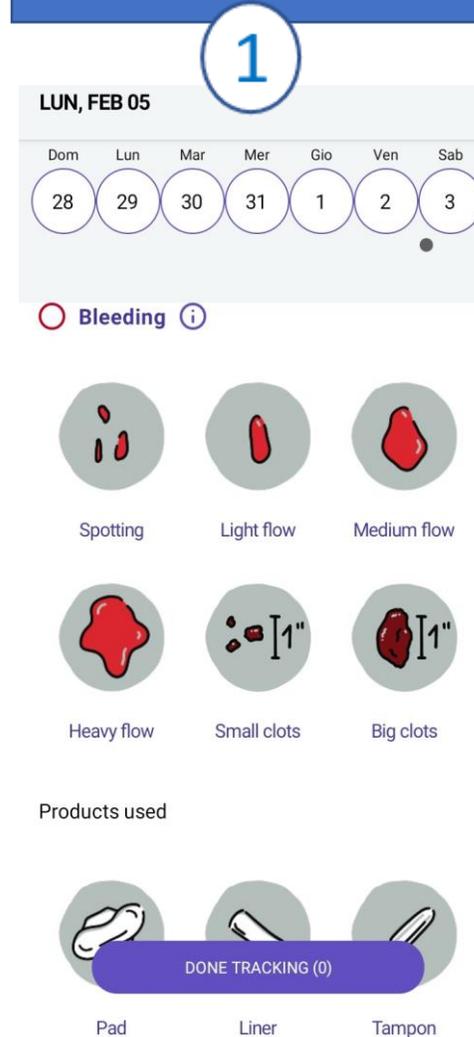
## 7.2 Salute della donna e relative app

Clicca su traccia ora e puoi iniziare!



L'app ti consente di tenere traccia di molti aspetti diversi della tua salute riproduttiva.

Puoi tenere traccia delle tue mestruazioni e dei prodotti che usi per affrontarle.

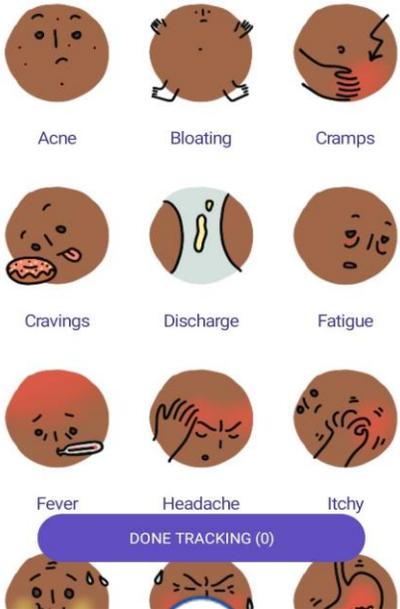


Puoi anche tenere traccia delle tue emozioni.

# 7.2 Salute della donna e relative app



## Body



3

... e i sintomi della sindrome premestruale.

Puoi anche tenere traccia della tua attività sessuale e dei vari aspetti ad essa correlati.

4



## Sexual Activity



## Contraception

### Daily methods

### Longer-term methods

### Test

### Appointment

### Notes

5

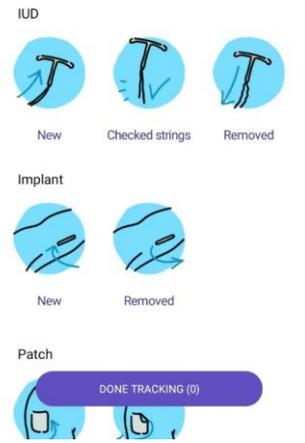
L'app ti aiuta a tenere traccia dei tuoi metodi contraccettivi, comprese le possibili dosi dimenticate.



### Daily methods



### Longer-term methods



## 7.2 Salute della donna e relative app

Puoi anche monitorare se e quando hai effettuato un test per rilevare eventuali malattie sessualmente trasmissibili o un test di gravidanza.

6

LUN, FEB 05

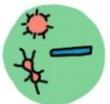


Test

STI test



Positive



Negative

Pregnancy test



Positive



Negative

MAR, FEB 06



Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

None

CANCEL

SAVE

SET FUTURE APPOINTMENT

DONE TRACKING (0)

Note

Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

Alert

CANCEL

ADD

Puoi anche tenere traccia dei tuoi appuntamenti e impostare promemoria per quelli futuri.

7

Se non sei interessato a tenere traccia di così tanti dettagli puoi decidere di rimuovere alcune funzionalità dal menu.

MAR, FEB 06



Bleeding

Emotions

Body

Sexual Activity

Contraception

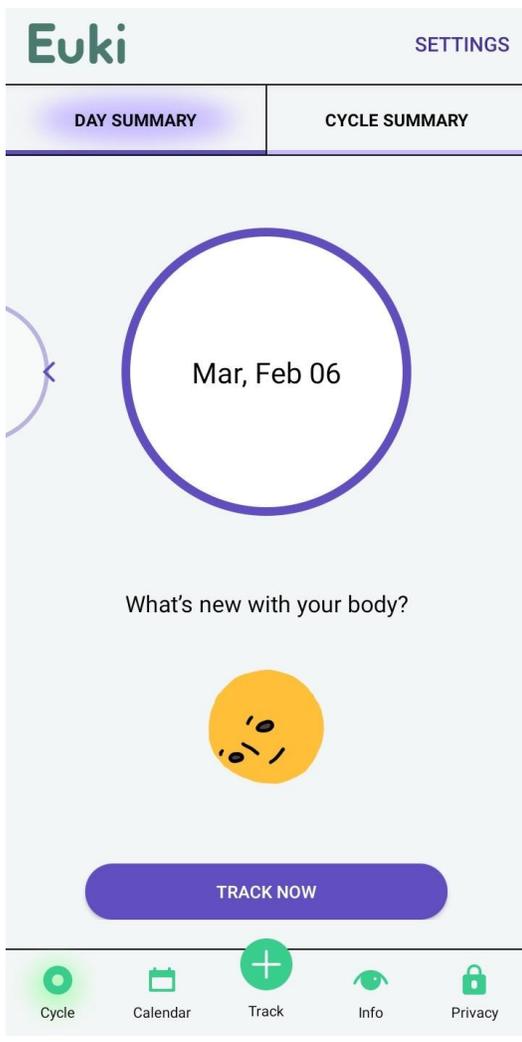
Test

Ap

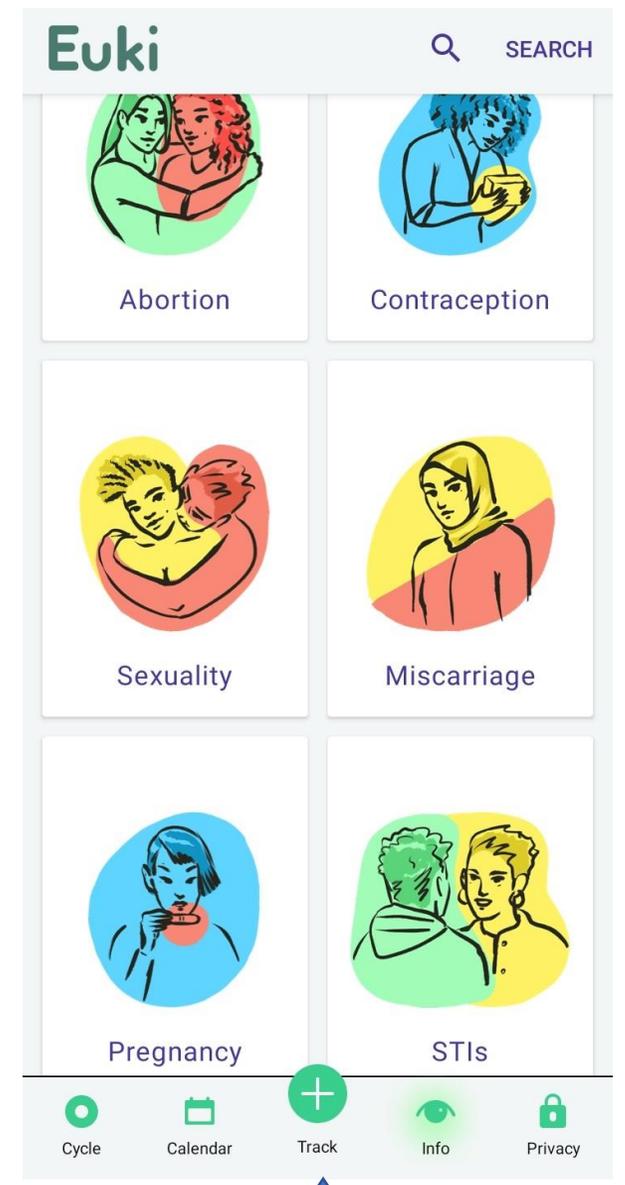
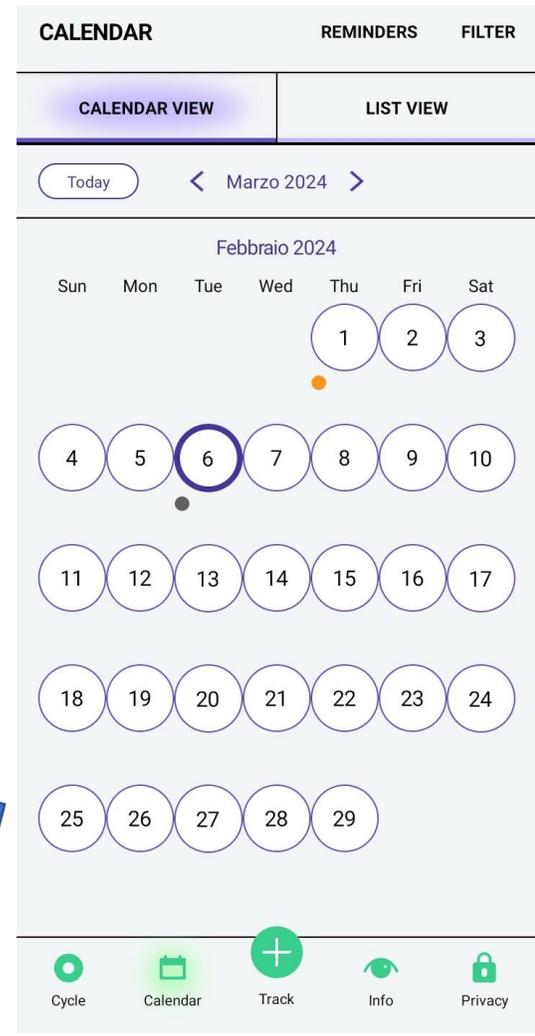
DONE TRACKING (0)

## 7.2 Salute della donna e relative ap

Sotto ogni giorno appariranno punti di colore diverso, a seconda dell'aspetto che hai deciso di tracciare. Cliccando sul giorno potrete vedere anche i dettagli.



Dalla home page è inoltre possibile accedere al calendario e ad una ricchissima sezione informativa



## Esempio 2: Know Your Lemons – Autoesame



App progettata per migliorare la diagnosi precoce del cancro al seno e il monitoraggio del ciclo mestruale. È gratuito e non raccoglie i tuoi dati.

Caratteristiche principali:

- L'app n. 1 per gli autoesami del seno;
- Promemoria mensili sincronizzati con il ciclo del seno;
- Comprendere il piano di screening;
- Informazioni sui fattori di rischio, dettagli su segni e sintomi, preparazione alla mammografia e altro ancora.



## 7.2 Salute della donna e relative app

Quando apri l'app per la prima volta, ti verranno poste brevi domande per adattare il contenuto alla tua situazione personale.

17:43

To customize this app to your body and local screening options, we need to ask a few questions.

1. What country do you live in?

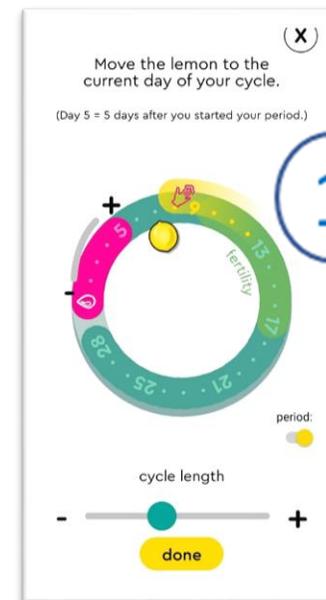
Italy

2. What sex were you assigned at birth?

Boy Girl



Dopo aver effettuato l'accesso con il tuo nome utente e un indirizzo email puoi iniziare a utilizzare l'app.

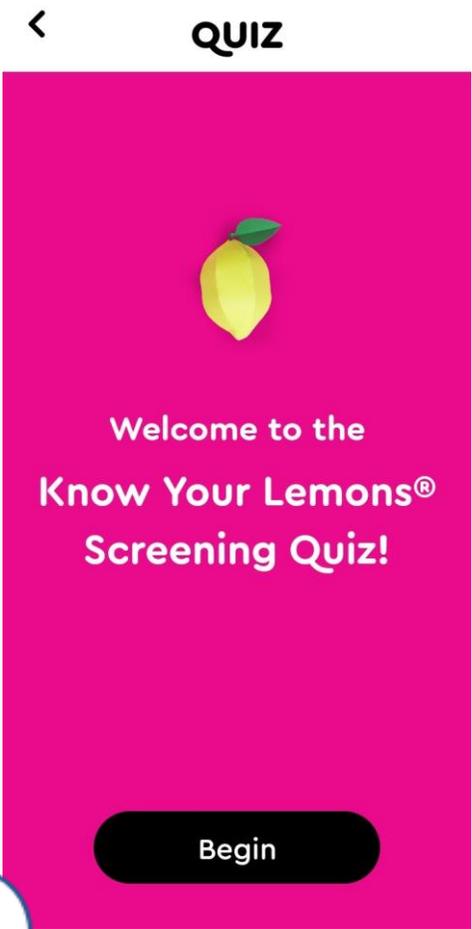


Specificando in quale giorno del tuo ciclo ti trovi, consentirai all'app di inviarti promemoria tempestivi

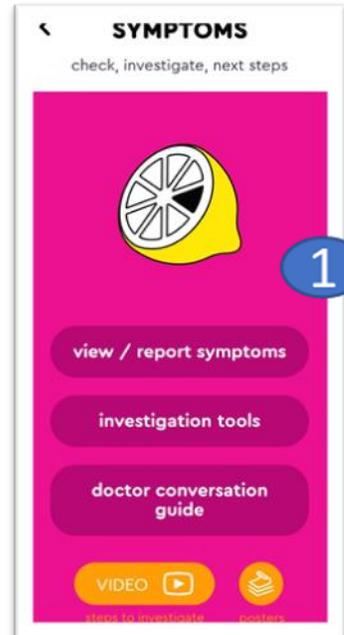
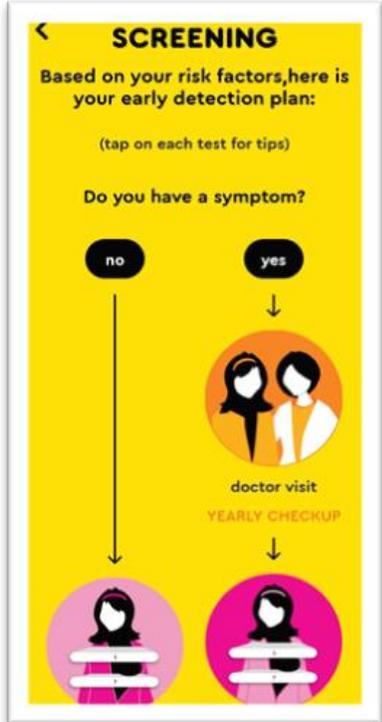


Toccando "fai un autoesame" trovi dei tutorial (video, audio, testi) che ti aiuteranno a condurre correttamente l'autoesame

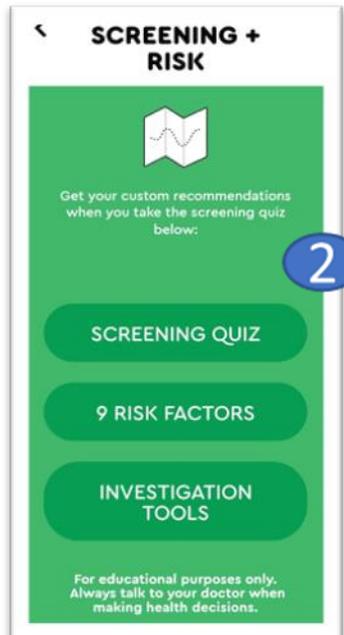
# 7.2 Salute della donna e relative app



3 Rispondere al quiz aiuterà l'app a personalizzare la tua guida allo screening personale.

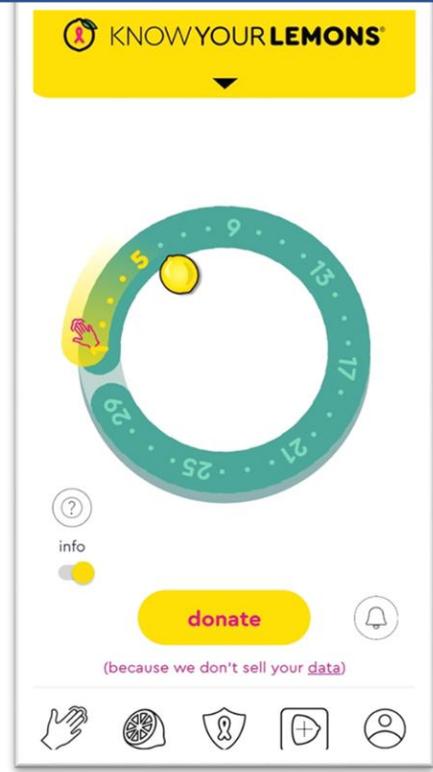


1



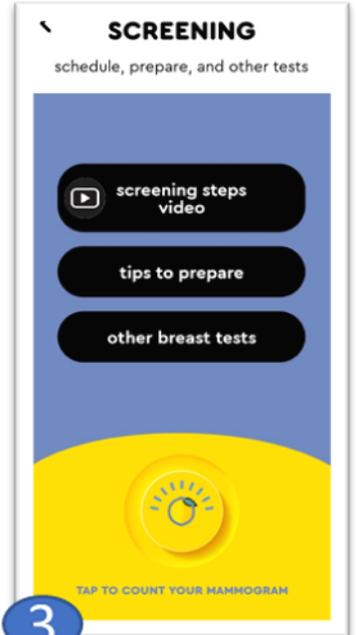
2

Dalla homepage è sempre possibile accedere alle diverse sezioni: Autoesame, Sintomi (1); Fattori di rischio e familiarità (2); Screening (3) e Account (4)

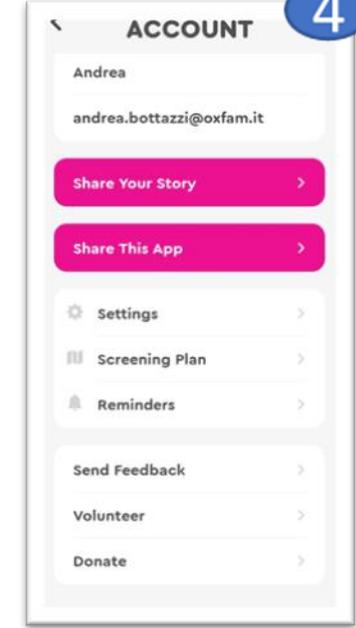


1 2 3 4

Ogni sezione contiene ulteriori informazioni e suggerimenti.



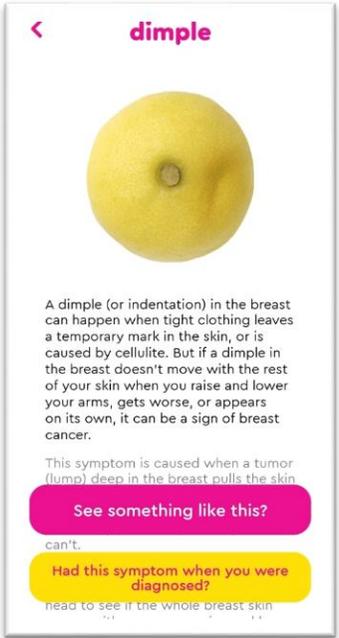
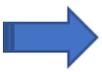
3



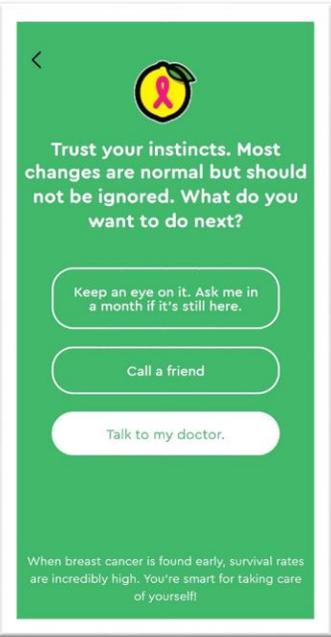
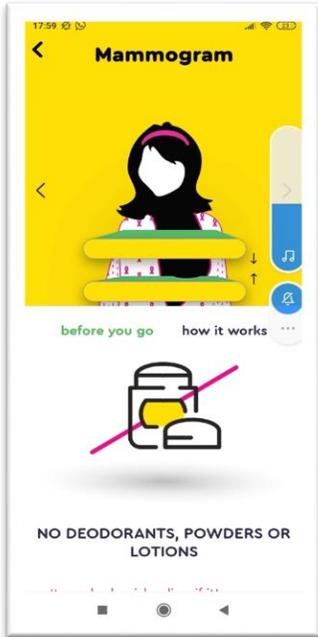
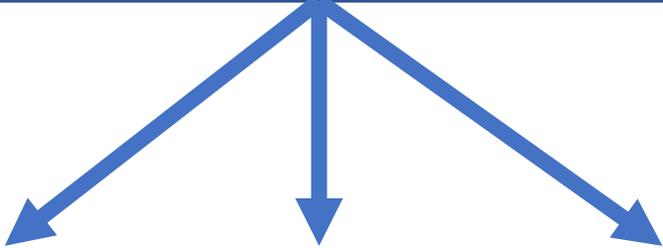
4



Dalla sezione Sintomi potrai acquisire informazioni specifiche.



Se noti qualcosa durante l'autoesame, l'app può darti suggerimenti sull'esame medico o su ulteriori screening.





## 7.2.2 Integrazioni nella vita reale

### Obiettivi

- Fornire scenari di vita reale su come le app sanitarie possono aiutare la salute delle donne in generale.
- Presentare diversi scenari di vita reale in cui le app per la salute delle donne potrebbero essere utili.



[Progettato da Freepik](#)



## Scenario 1

### Pianificazione di un evento importante

- B. una donna di 34 anni e M. stanno insieme da moltissimo tempo
- Decidono di sposarsi e vogliono organizzare una grande cerimonia, invitando famiglie e amici e vogliono che tutto sia perfetto. B. ha paura che il suo flusso mestruale abbondante possa renderle la giornata più difficile. La cerimonia dovrebbe svolgersi tra qualche mese.
- B. decide di scaricare un'app per il monitoraggio del ciclo mestruale, in modo da tenere traccia del suo ciclo mestruale e decidere quale data è più adatta per il matrimonio.



## Scenario 2

### Affrontare una situazione inaspettata

- F. una donna di 40 anni ha un'amica a cui è appena stato diagnosticato un cancro al seno.
- F. tendenzialmente è un po' ipocondriaca ed è molto commossa da questa notizia. Comincia ad avere brutti pensieri e ha paura che anche lei possa avere un cancro al seno.
- Un'altra amica suggerisce a F. di scaricare un'app per l'autoesame, che può aiutarla a condurre un autoesame, raccogliere ulteriori informazioni sul cancro al seno e sui suoi possibili sintomi.



## Scenario 3

### Gravidanza

- M. è una giovane futura mamma, aspetta il suo primo figlio in un paese straniero e non parla la lingua locale. Il suo partner è solidale ma anche inesperto e ha difficoltà a parlare la lingua locale.
- M. desidera essere quanto più preparata possibile e vivere una gravidanza serena e felice.
- Scarica un'app per monitorare la gravidanza perché capisce l'inglese e può estrarne informazioni utili.



## Scenario 4

### Transizione alla menopausa

- R. è una donna di 49 anni in transizione verso la menopausa.
- R. sperimenta cambiamenti nel ciclo della perimenopausa e vorrebbe poter prevedere le sue mestruazioni, poiché prima erano molto regolari.
- Scarica un'app per la menopausa, che potrebbe aiutarla a prevedere il ciclo in base ai suoi schemi.



## Scenario X?

## Suggerimenti?

- Qualche altro scenario in cui un'app per donne potrebbe essere utile?





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione di formazione esperienziale 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'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.