

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 9 - Sessione formativa (9.1)
App sanitarie per anziani



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.



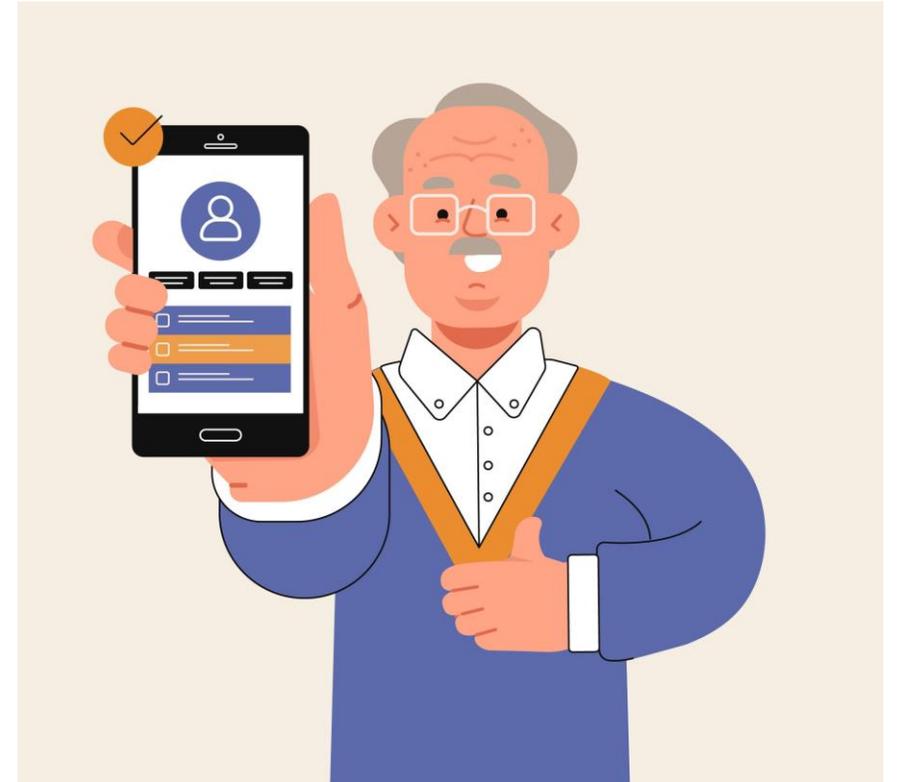


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

9

App sanitarie per anziani





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

coordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione formativa: Contenuti

1. Informazioni generali sull'invecchiamento
2. Aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e attività della vita quotidiana
3. App sanitarie per anziani e loro vantaggi
4. Scenario di integrazione nella vita reale
5. Navigazione delle app e valutazione dei potenziali vantaggi
6. Discussione e valutazione
7. Domande, passi successivi e chiusura





Obiettivi

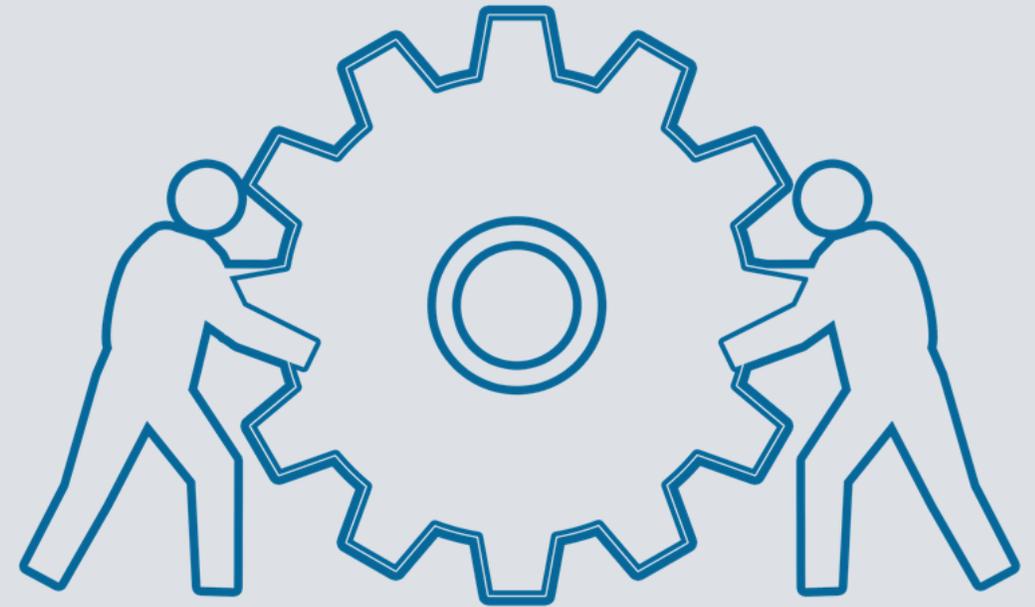
- ✓ Fornire ai partecipanti le conoscenze necessarie per identificare le aree rilevanti dell'invecchiamento in buona salute e per prendere decisioni informate sull'influenza dei processi di invecchiamento, sul recupero delle capacità o sulle attività di autogestione della vita quotidiana (ADL).
- ✓ Fornire ai partecipanti le conoscenze necessarie per utilizzare le app come strumenti preziosi per un invecchiamento sano e attivo.





Competenze

- ✓ I partecipanti saranno dotati delle competenze per riflettere in modo critico la propria vita o quella dei propri cari per identificare le aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e per valutare il potenziale delle app per affrontarle.
- ✓ Le capacità dei partecipanti saranno migliorate con competenze digitali e li faranno conoscere applicazioni specializzate progettate per questi scopi.



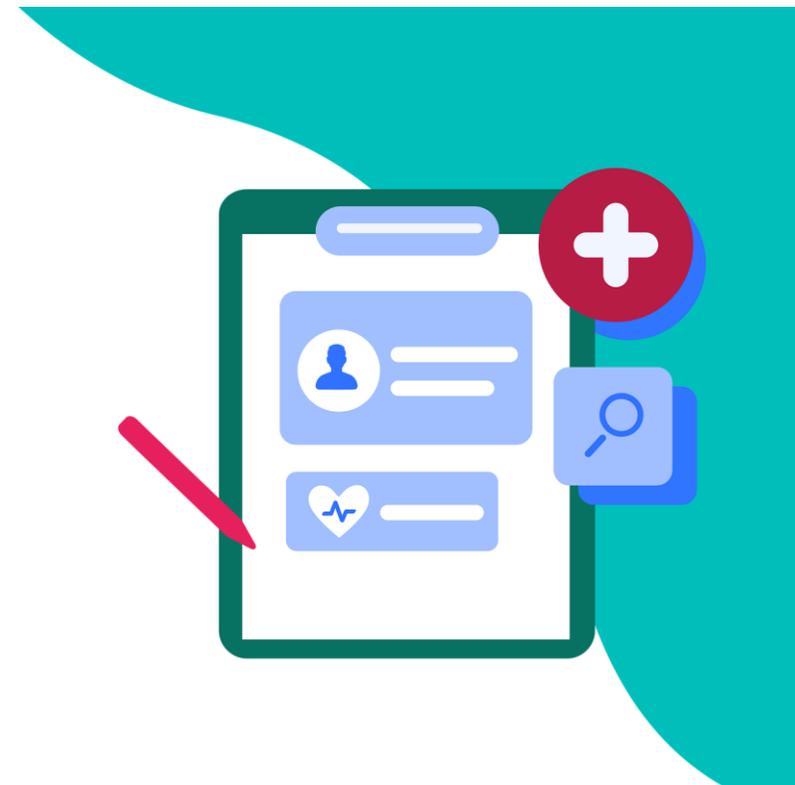
Fonte | [Pixabay license](#)



Informazioni di base – Che cosa sono le MIG-HEALTH APPS?

Lo scopo di MIG-HEALTH APPS è aumentare le competenze dei migranti nell'utilizzo delle app sanitarie. Per questo, un partenariato di nove istituzioni europee ha sviluppato una metodologia di formazione esperienziale basata su un approccio "imparare facendo", in cui gli studenti sono coinvolti in situazioni di autogestione.

Applicano vere e proprie app sanitarie alle proprie condizioni per acquisire familiarità con processi e tecnologie in un ambiente di formazione supportato. Una serie di risorse di formazione migliora l'adozione di app sanitarie da parte dei migranti. Una piattaforma di formazione elettronica e uno strumento di formazione tramite app supportano l'implementazione della formazione.





9.1.1

Informazioni generali sull'invecchiamento

Obiettivi

- Acquisire informazioni generali sui processi di invecchiamento.
- Introdurre i fattori che influenzano l'invecchiamento.
- Informare sull'eterogeneità dell'invecchiamento.
- Comprendere i concetti di invecchiamento (attivo e sano).



Fonte | [Pixabay license](#)



Attività 1: Rompigiaccio

- Cos'è per te l'invecchiamento?
- Chi è per te una persona anziana?
- Per favore condividi le tue associazioni? Chi e cosa pensi?
- Come sono visti gli anziani nella vostra cultura?
- Cosa c'entrano le App?



Chi è una «persona anziana» e cos'è l'invecchiamento?

- Chi è considerato una “persona anziana” è nella maggior parte dei paesi occidentali associato all'età cronologica in cui si percepiscono i benefici pensionistici.
- Le Nazioni Unite definiscono “persona anziana” coloro che hanno un'età pari o superiore a 60 – 65 anni (UN DESA, 2020)
- Chi è considerato una “persona anziana” è anche costruito socialmente (cambiamento di ruoli sociali, ad es. diventare nonni, abbandono del mondo del lavoro o cambiamento delle caratteristiche fisiche, ad es. capelli grigi)
- Tuttavia, l'invecchiamento è un processo complesso: “L'invecchiamento è associato a cambiamenti nei processi dinamici biologici, fisiologici, ambientali, psicologici, comportamentali e sociali”. (NIA, 2020)



Allora, cosa sono i processi di invecchiamento?

- I processi di invecchiamento **progrediscono individualmente** e sono influenzati da molteplici fattori, ad es. G. genere, etnia, disposizioni genetiche (ad esempio maggiore probabilità di soffrire di determinate malattie), stato socioeconomico (istruzione, ad esempio livello di competenze sanitarie), ambienti in cui si vive (ad esempio esposizione a rischi per la salute, accesso a servizi sanitari di qualità, esperienza di guerra , sfollamento), scelte di stile di vita (ad esempio uso di sostanze, abitudini alimentari, attività fisica) nel corso della vita.
- Tutti questi **fattori** possono portare a **processi e risultati diversi!**



Stereotipi sugli “anziani”? NO! Eterogeneità dell'invecchiamento!

- L'invecchiamento è spesso associato a diversi aspetti **negativi**: biologicamente (es. perdita delle capacità fisiche e mentali e multimorbilità), socialmente (es. perdita di ruoli sociali, perdita di amici, isolamento, dipendenza o peso)
- Tuttavia, gli **stereotipi** sugli anziani semplicemente come “vecchi, fragili e un peso” sono **discriminatori** e **inappropriati**!
- I processi di invecchiamento sono individuali e possono essere influenzati in una certa misura



Eterogeneità dell'invecchiamento!

- I processi di invecchiamento eterogenei possono portare a diversi livelli di prestazione e di condizioni di vita quotidiana in età avanzata, così che può essere più o meno possibile per le persone anziane svolgere attività di vita quotidiana (ADL) in diversi ambiti della vita.
- “Alcuni ottantenni hanno livelli di capacità fisica e mentale paragonabili favorevolmente a quelli dei trentenni. Altri della stessa età potrebbero aver bisogno di cure approfondite e di sostegno per attività di base come vestirsi e mangiare”. (OMS, 2020)
- Le **persone anziane** sono **diverse nella salute** e nei livelli di **capacità funzionale**
- Come mostrato, **alcuni fattori dell'invecchiamento possono essere influenzati** nel corso della vita e altri possono essere affrontati in età avanzata **per mantenere la capacità funzionale**



Invecchiamento sano

Uninvecchiamento sano è considerato:

- “il processo di **sviluppo e mantenimento delle capacità funzionali** che consentono il benessere in età avanzata”. (OMS, 2020)
- “un processo continuo di **ottimizzazione delle opportunità per mantenere e migliorare la salute fisica e mentale, l’indipendenza e la qualità della vita** durante tutto il corso della vita” (OPS/OMS, 2024)

L’invecchiamento in buona salute dovrebbe anche responsabilizzare le persone e necessita di una riflessione da parte dell’individuo:

- “Il nucleo dell’invecchiamento attivo e sano è la **consapevolezza riguardo alla natura soggettiva di ciò che è considerato invecchiamento sano e attivo**, il che significa che **gli anziani stessi dovrebbero avere sia autonomia che indipendenza nel definire la propria interpretazione [7,8]**. Pertanto, l’obiettivo principale è sostenere **l’emancipazione delle persone anziane nella cura indipendente della propria salute [9]**”. (Marcussen/Marinus, 2021)





9.1.2

Abilità funzionale, aree chiave dell'invecchiamento in buona salute, attività della vita quotidiana (ADL)

Obiettivi

- Acquisire conoscenze sui principali concetti di invecchiamento in buona salute.
- Essere responsabilizzati e in grado di riflettere su quali aree potrebbero essere affrontate per mantenere e migliorare la salute, l'indipendenza e la qualità della vita in età avanzata.



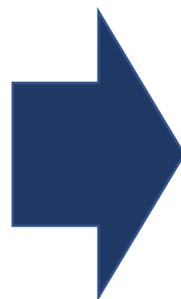
Fonte | [Pixabay license](#)

Abilità funzionale

L'abilità funzionale consiste nell'avere le **capacità che consentono a tutte le persone di essere e fare ciò che hanno motivo di apprezzare**. Ciò include la capacità di una persona di:

- Soddisfare i loro bisogni primari
- Imparare, crescere e prendere le decisioni
- essere mobile
- Contribuire alla società

(WHO, 2020)



Aree chiave dell'invecchiamento sano

Soddisfare i bisogni primari e prendere decisioni può essere utile in diverse dimensioni della vita quotidiana. Fare questo con successo può influenzare i processi di invecchiamento in vari modi.

Aree chiave importanti a questo riguardo sono:

- **Attività cognitive**
- **Attività fisiche**
- **Impegno sociale**
- **Salute mentale**
- **Malattie croniche e disabilità**
- **Altre attività della vita quotidiana (ADL)**

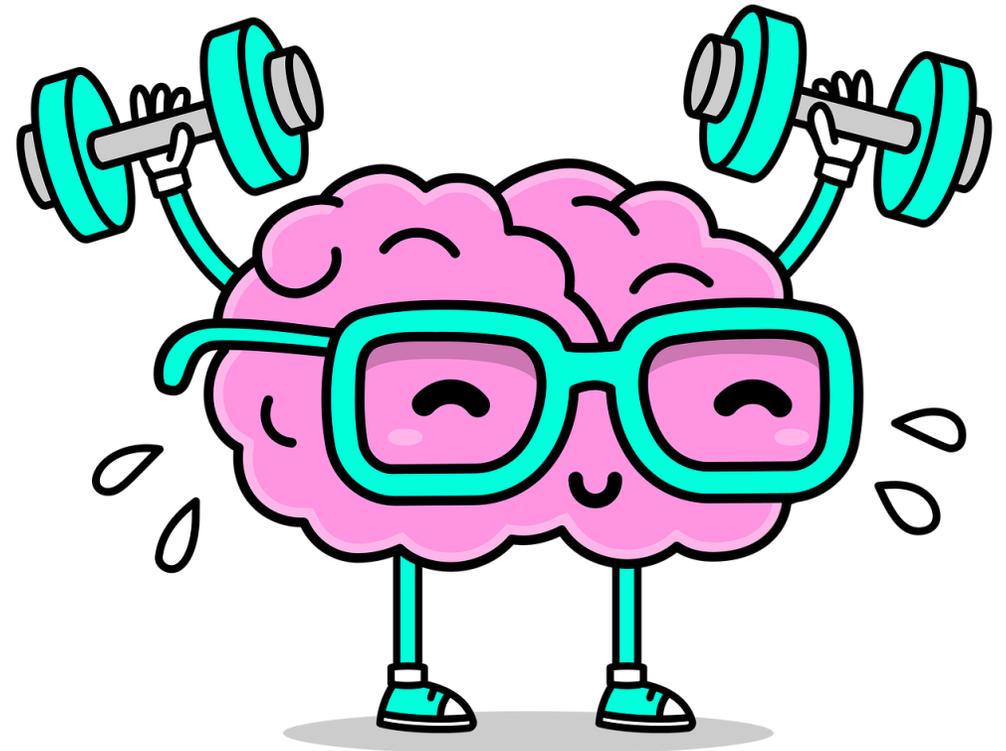


Attività cognitive

Gli studi hanno dimostrato che **allenare la salute del cervello può migliorare notevolmente la memoria e ridurre il rischio di malattie neurologiche come la demenza.**

Puoi farlo cercando nuove sfide che ti entusiasmino e portino gioia nella tua vita, come ad esempio...

- Imparare qualcosa di nuovo come uno strumento o una lingua a cui sei sempre stato interessato
- Imparare un mestiere che ti appassiona, non hai mai trovato il tempo per apprezzare la lavorazione del legno, la pittura o la ceramica
- Allenare le tue abilità informatiche impegnandoti con il software che ti interessa, ad esempio imparando a utilizzare programmi di fotoritocco
- Giocare a giochi cognitivi stimolanti (ad esempio scacchi o giochi di memoria)



Attività fisiche

Impegnarsi in attività fisiche può aiutare a rimanere mobili e indipendenti

- Impegnarsi in attività fisiche generali a seconda del proprio livello (ad esempio fare passeggiate, andare in bicicletta, sollevare pesi, ballare)
- Partecipare ad attività di terapia fisica (ad esempio stretching, yoga o attività mirate per singole aree problematiche come le articolazioni del ginocchio o il rafforzamento dell'anca)



Coinvolgimento sociale

L'impegno sociale dà significato alla nostra vita e rafforza la nostra relazione con gli altri.

- Rimani in contatto e interagisci regolarmente con amici e familiari, anche con coloro che vivono lontano
- Unisciti a club musicali e programmi culturali
- Unisciti a un centro educativo e arricchisci gli altri con le tue conoscenze offrendo lezioni in qualcosa in cui sei bravo, ad esempio nel campo del tuo lavoro precedente o nell'uso di smartphone e app



Salute mentale

Il benessere emotivo gioca un fattore importante durante tutto il corso della vita. Tuttavia, con l'età, il peggioramento della salute, la perdita di posizioni sociali, di persone care o di amici possono aumentare. Pertanto, affrontare l'ansia, il disagio emotivo, la rabbia o l'isolamento sociale può diventare fastidioso.

Avere il potere di apprendere, gestire e influenzare attivamente la propria salute mentale può aiutare a superare i sentimenti negativi e aumentare il benessere emotivo. Puoi impegnarti in...

- Conoscere la salute mentale e la propria salute mentale, ad es. tenere diari per favorire la riflessione, l'autostima e la consapevolezza
- Terapia e gruppi di auto-aiuto
- Meditazione, tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento



Malattie croniche e disabilità

Con l'aumentare dell'età cresce la prevalenza di condizioni di salute croniche e di mobilità ridotta.

Per rimanere in buona forma, mobili e indipendenti è tanto più importante **tenere sotto controllo le conseguenze negative di tali condizioni**, ad esempio ...

- Tenere traccia del livello di zucchero nel sangue quando si affronta il diabete
- Misurare regolarmente il livello di pressione sanguigna quando si verificano problemi con il sistema cardiovascolare
- Orientarsi nel quartiere in caso di demenza
- Tenere traccia dell'assunzione di farmaci



Attività della vita quotidiana (ADL)

Completare da soli le attività della vita quotidiana ed essere in grado di seguire la propria routine è un buon modo per rimanere in contatto con le proprie esigenze e sperimentare l'autoefficacia. Inoltre è un forte indicatore di buona salute cognitiva e fisica.

- Mantieni la tua routine quotidiana su quando alzarti e quando andare a letto per ottenere un sonno riposante e sano ed essere pieno di energia al mattino
- Organizza la mobilità
- Fai la spesa da solo
- Cucina e prepara i tuoi pasti sani
- Consulta il medico regolarmente
- Tieni traccia dei tuoi appuntamenti e delle tue finanze



Attività 2: Esercizi di riflessione

Ora è il tuo turno!

- Quali aree dell'invecchiamento in buona salute sono le più importanti per te o per i tuoi cari anziani?
- Quali sono le difficoltà più comuni che hai dovuto affrontare in quell'area?
- Quali sono le possibilità per mantenere l'abilità funzionale in quell'area?
- Prendetevi un minuto per riflettere e prendere appunti individuali per una discussione successiva





9.1.3

App sanitarie per anziani e loro vantaggi

Obiettivi

- Acquisire conoscenze sulle caratteristiche comuni delle App Salute
- Essere in grado di sviluppare idee su come le app sanitarie potrebbero aiutare a mantenere e migliorare la salute, l'indipendenza e la qualità della vita in età avanzata.



Fonte | [Pixabay license](#)



App per la salute e invecchiamento in salute

Ci sono molte app sanitarie disponibili per gli anziani. Alcuni si rivolgono alla forma fisica e mentale degli utenti, mentre altri hanno una chiara implicazione medica con lo scopo di gestire una malattia cronica o una disabilità.

Le app sanitarie possono aiutare a mantenere o riacquistare capacità funzionali nelle aree chiave sopra menzionate.



In che modo le app sanitarie possono contribuire all'invecchiamento in buona salute?

La maggior parte delle app disponibili condividono le stesse funzioni di base per contribuire ad aumentare le capacità funzionali nelle aree chiave dell'invecchiamento in buona salute.

- Automonitoraggio/tracciamento
- Impostazione degli obiettivi
- Suggerimenti o notifiche push
- Supporto sociale



Automonitoraggio e tracciamento

Automonitoraggio/tracciamento

Tieni traccia dei tuoi sintomi o parametri vitali in modo da poter intervenire in una fase precoce ed evitare che la tua condizione peggiori

- Migliora la tua consapevolezza sui benefici per i tuoi sintomi e per il tuo benessere generale controllando il tuo diario dei sintomi e riflettendo su cosa hai fatto di diverso quel giorno
- Tieni traccia dei tuoi progressi quando, ad esempio, utilizzi un'app per monitorare le tue attività o allenamenti



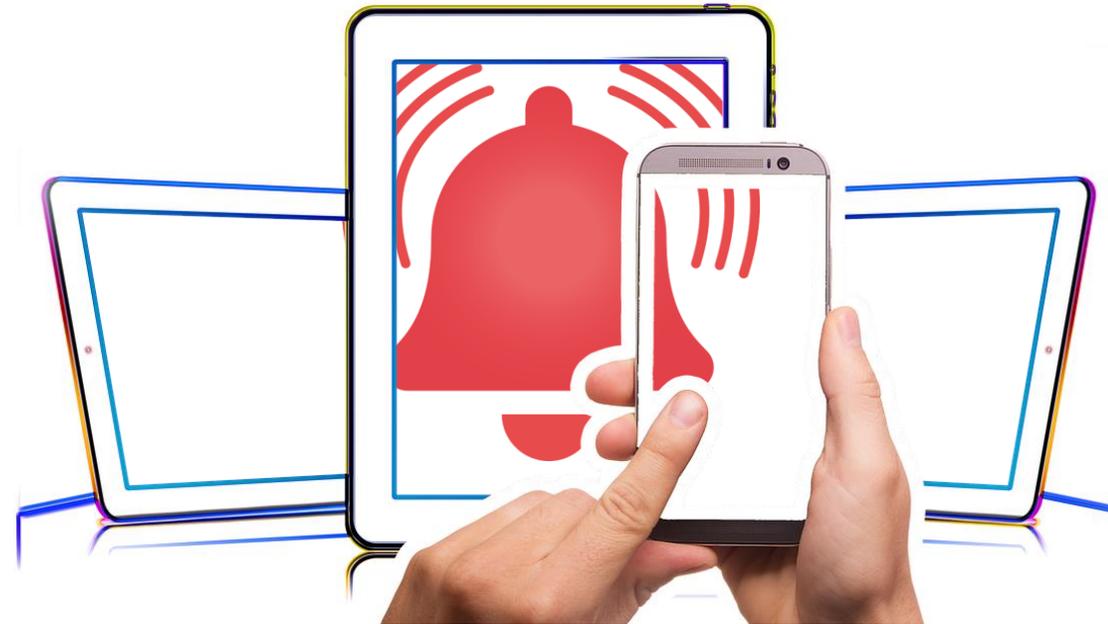
Impostazione degli obiettivi

- Imposta obiettivi nella tua app su ciò che desideri raggiungere quel giorno, ad esempio sulla quantità di passi che desideri compiere per migliorare e mantenere la tua forma fisica
- Batti il tuo punteggio più alto e diventa più ambizioso
- Tieni traccia dei tuoi progressi per un lungo periodo di tempo
- Mantieni la motivazione per interagire regolarmente con l'app



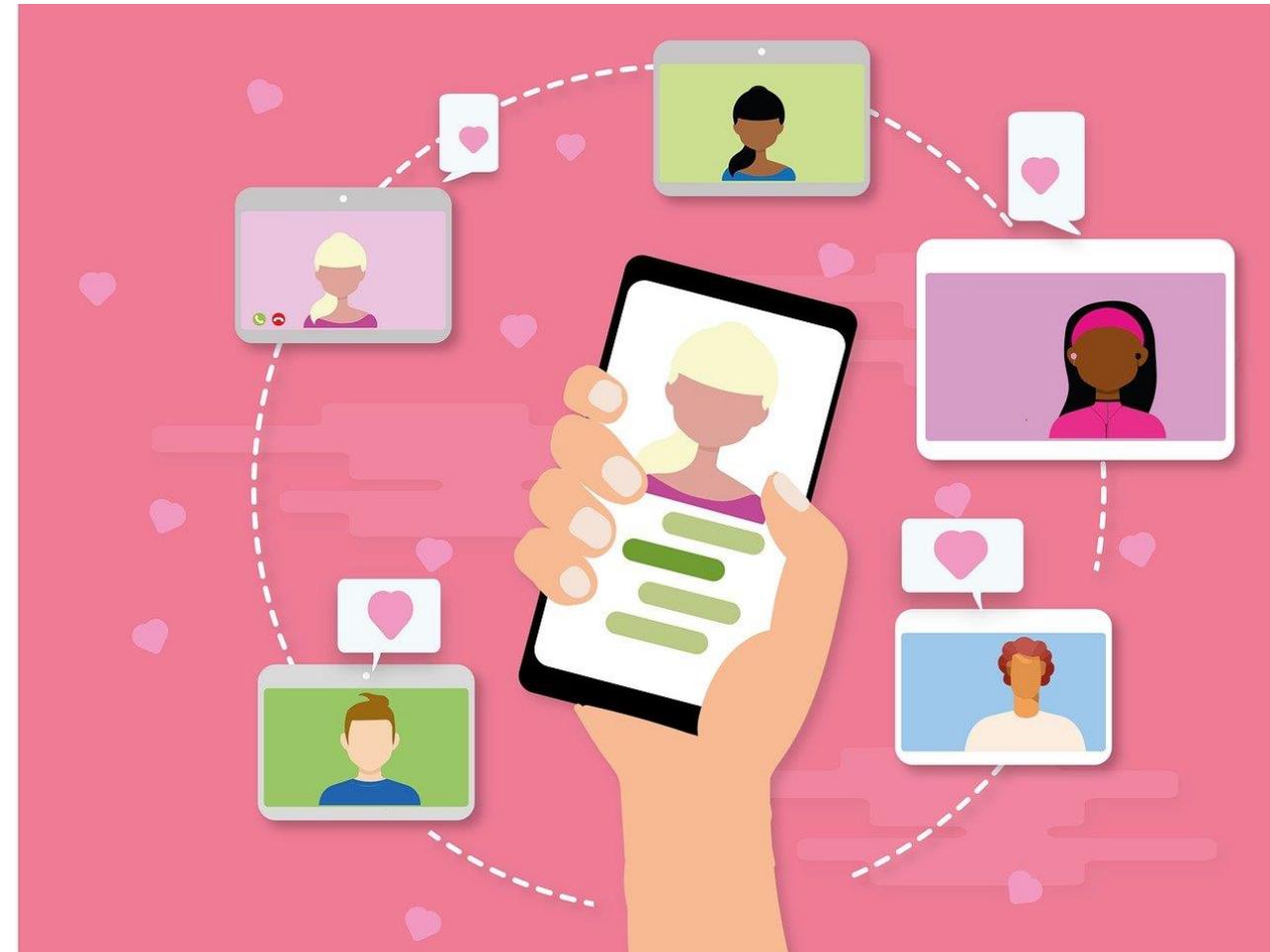
Suggerimenti o notifiche push

- Ricordati cosa volevi ottenere quel giorno, così ne sarai consapevole e lo integrerai nella tua routine quotidiana
- Ad esempio, ricevi una notifica su quando assumere il prossimo farmaco
- Scopri quando è il momento del tuo prossimo controllo presso lo studio del medico in modo da fissare l'appuntamento
- Essere informati sui cambiamenti dei parametri sanitari durante il monitoraggio di una malattia cronica in modo da poter contattare il proprio medico e verificare se è necessario modificare i farmaci



Supporto sociale

- Rimani in contatto con amici e familiari
- Condividi i tuoi progressi con gli altri, ad esempio quando utilizzi un rilevatore di attività o un'app per allenamenti, corsa e altri sport
- Condividi dati e notizie importanti con i tuoi amici e familiari (ad esempio per l'assunzione di farmaci o per appuntamenti sanitari)
- Ottieni feedback dagli altri



Attività 3: Per favore condividi le tue esperienze



Ora è il tuo turno!

- Se hai già utilizzato app sanitarie in passato, che esperienza hai fatto e in che modo ti è stato utile?

Discuti con il gruppo!



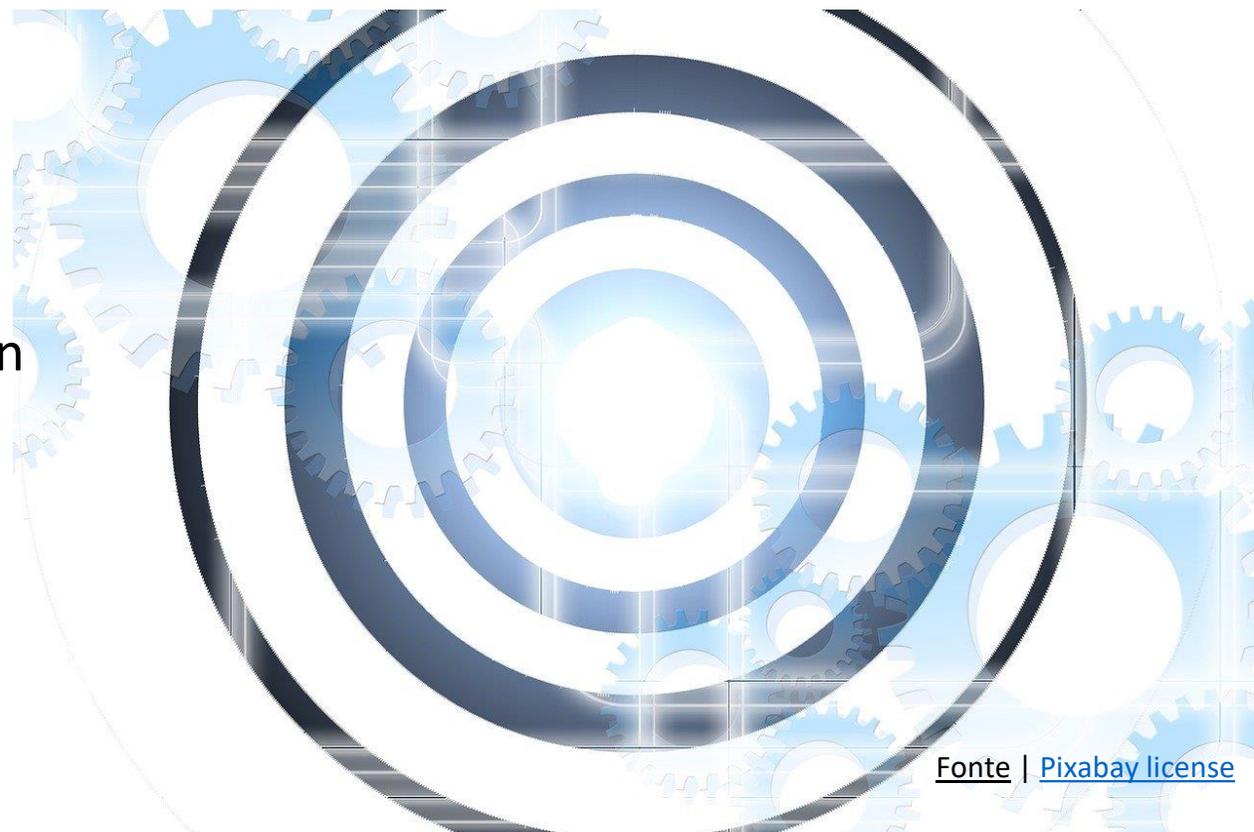


9.1.4

Scenario di integrazione nella vita reale

Obiettivi

- Essere in grado di identificare i problemi nell'ADL
- Per conoscere i vantaggi di un'unica App per un invecchiamento in buona salute
- Essere in grado di identificare misure di supporto per l'utilizzo delle app sanitarie per riacquistare la capacità funzionale



Fonte | [Pixabay license](#)

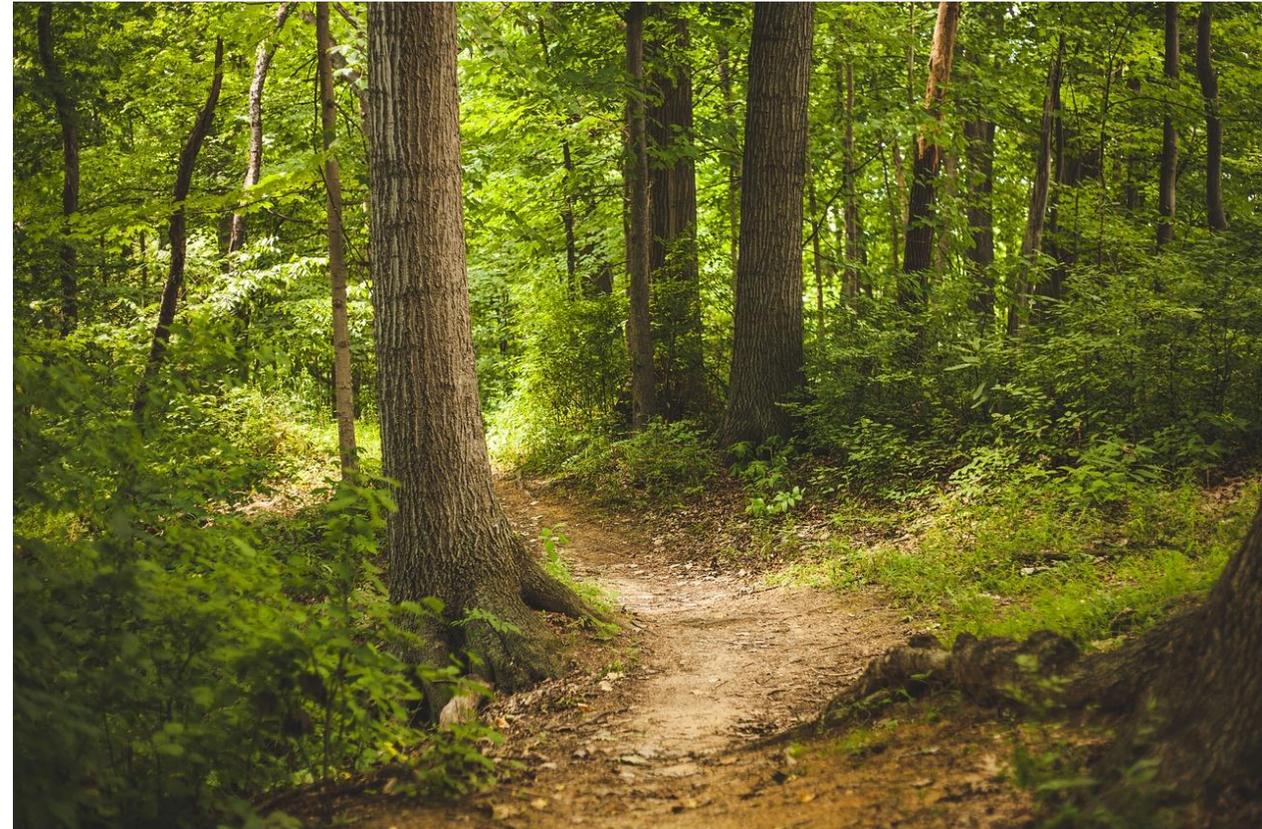
Story-Time: app sanitarie in uno scenario di vita reale

- La signora Schmidt è una vedova di 79 anni, che recentemente ha deciso di trasferirsi in campagna, dove vive il figlio maggiore Thomas con la moglie Maria e il figlio Christian di 4 anni.
- Si è trasferita per stare vicino alla sua famiglia
- Alla signora Schmidt piaceva esplorare la zona sconosciuta e fare lunghe passeggiate nella bellissima campagna del sud della Germania, soprattutto durante il giorno, quando suo figlio e sua moglie erano fuori casa.
- Tutto andò bene, finché...



Story-Time: app sanitarie in uno scenario di vita reale

- ...un giorno la signora Schmidt si è recata in un bosco vicino e lo scorso fine settimana si è divertita moltissimo quando tutta la famiglia è andata a fare una passeggiata.
- Durante la passeggiata sprofondò completamente nei suoi pensieri.
- All'improvviso si sentì colpita da uno strano senso di confusione.
- Continuò a camminare, ma la sensazione aumentò tanto che si sentì male e poi...



Story-Time: app sanitarie in uno scenario di vita reale

- ...ha deciso di smettere di camminare.
- La signora Schmidt lentamente tornò in sé e si rese conto che non aveva idea di dove fosse, come fosse arrivata lì e cosa stesse facendo.
- Cercò di ricordare, ma trovò difficile concentrarsi.
- Dopo essersi sentita completamente persa, decise di continuare a camminare, finché non vide una donna davanti a sé.
- La signora Schmidt ha deciso di gridare "Ciao, per favore fermati!" Ho bisogno di aiuto."
- La donna si voltò e...



Story-Time: app sanitarie in uno scenario di vita reale

- ... riconobbe immediatamente la signora Schmidt e disse: "Ciao signora Schmidt". Come stai? Qual è il problema?"
- La signora Schmidt era confusa e non la riconobbe. Lei rispose: "Come fai a sapere il mio nome?" Puoi aiutarmi a tornare a Blackstreet? È lì che vivo."
- La donna era Heidi, un'amica di Thomas, che ha incontrato la signora Schmidt e la sua famiglia durante una passeggiata nello stesso bosco lo scorso fine settimana. Hanno anche parlato brevemente
- Heidi si rese conto che qualcosa non andava perché la signora Schmidt non riusciva a riconoscerla. Notò che la signora Schmidt sembrava essere in preda al panico e si offrì di aiutarla e accompagnarla a casa.
- A casa decise di raccontare a Thomas e a sua moglie l'accaduto



Story-Time: la signora Schmidt e le app sanitarie in uno scenario di vita reale

- Dopo aver ringraziato Heidi, Thomas ha parlato con la signora Schmidt di quello che è successo. Entrambi hanno deciso di visitare il medico.
- Dopo diversi esami e diversi medici è arrivata la diagnosi: la signora Schmidt ha avuto il suo primo episodio di demenza quel giorno nel bosco. Gli venne diagnosticata una forma precoce di demenza.
- Il medico le consigliò farmaci leggeri, poiché non si trattava di demenza grave.
- La signora Schmidt ha espresso il timore di non poter più passeggiare da sola e ha detto che ora si sente molto meglio.
- Il medico allora mi consigliò...



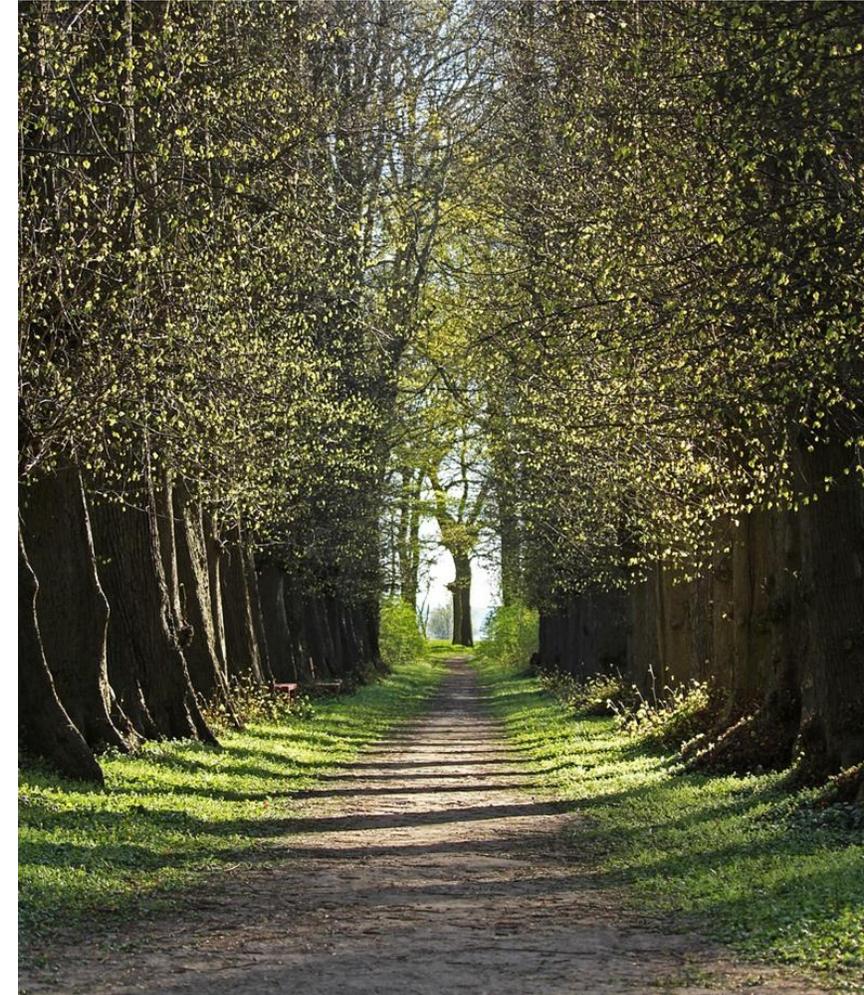
Story-Time: la signora Schmidt e le app sanitarie in uno scenario di vita reale

- ... un'app per smartphone dotata di diversi strumenti che possono essere utili alla signora Schmidt ogni volta che avverte il rischio che si verifichi un altro episodio.
- L'app consente alla signora Schmidt di inviare un messaggio a Thomas e informarlo di un'emergenza, quando fa clic su un pulsante antipanico. Thomas può quindi chiamare sua madre.
- L'app consente a Thomas di tracciare sua madre tramite i dati GPS. Lui sa dov'è, in caso di emergenza.
- L'app riconosce anche se la signora Schmidt cade a terra e chiama automaticamente i servizi di emergenza fornendo loro la sua posizione.
- Suo figlio l'ha aiutata a scaricare l'app e l'ha addestrata a utilizzarne le funzionalità



Story-Time: la signora Schmidt e le app sanitarie in uno scenario di vita reale

- Dopo un po' di tempo e con queste nuove precauzioni di sicurezza la signora Schmidt si è finalmente sentita di nuovo sicura di poter fare una passeggiata nel bosco. Finalmente si sentiva sicura di godersi di nuovo la natura.
- Thomas si è sentito sollevato nel sapere che può sempre controllare dove si trova sua madre ed è felice che lei abbia la possibilità di raggiungere anche i servizi di emergenza, quando lui non è disponibile.
- Tuttavia, il medico le ha anche consigliato di allenare le sue capacità cognitive. Ha detto: "Sai, c'è un'app per questo!"

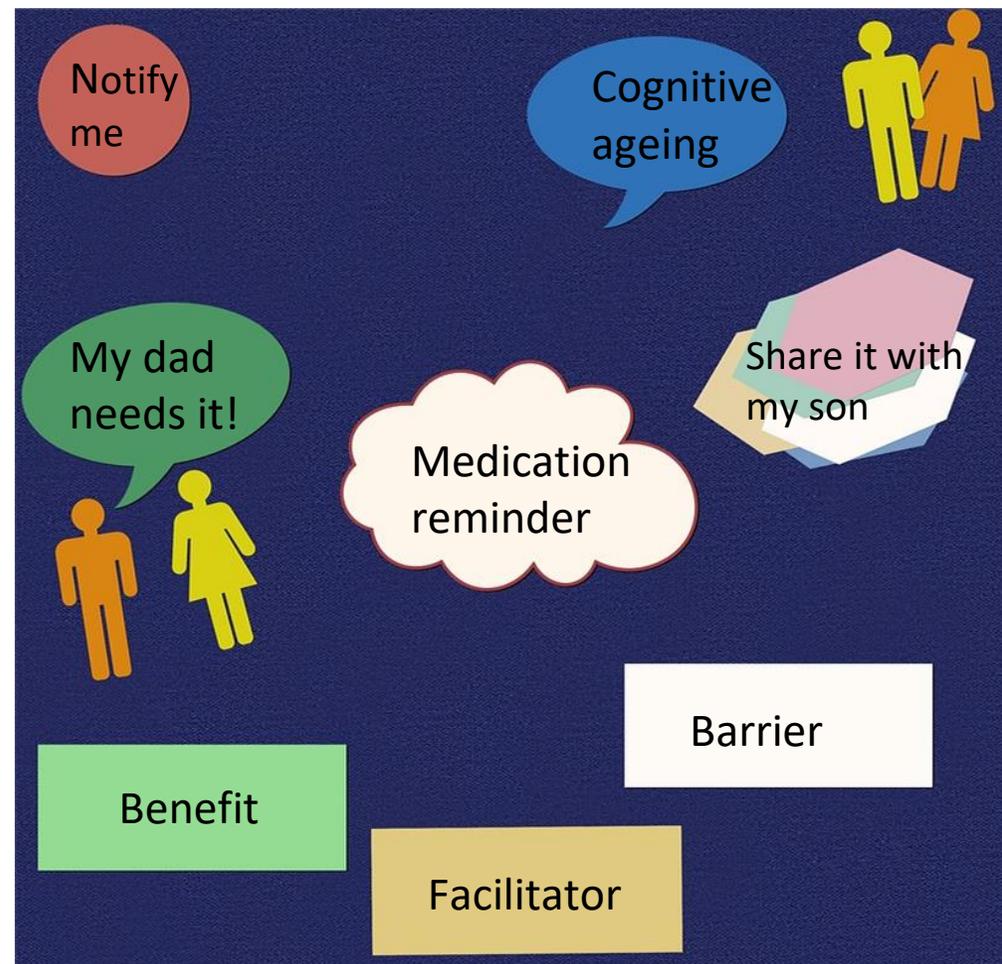


Attività 4: Discutere i vantaggi delle app sanitarie per le aree chiave dell'invecchiamento sano

Ora è il tuo turno!

- Dividetevi in piccoli gruppi.
- Pensate alle aree di invecchiamento in buona salute nella vostra vita o in quella dei vostri parenti che potrebbero trarre vantaggio dalle app sanitarie. (Utilizza gli appunti presi nell'Attività 2)
- Cosa potrebbe aiutare o ostacolare l'esperienza dei benefici nella vita reale? Usa la storia della signora Schmidt come ispirazione.
- Si prega di prendere appunti per il proprio scenario individuale.

Discuti i tuoi risultati con il gruppo!



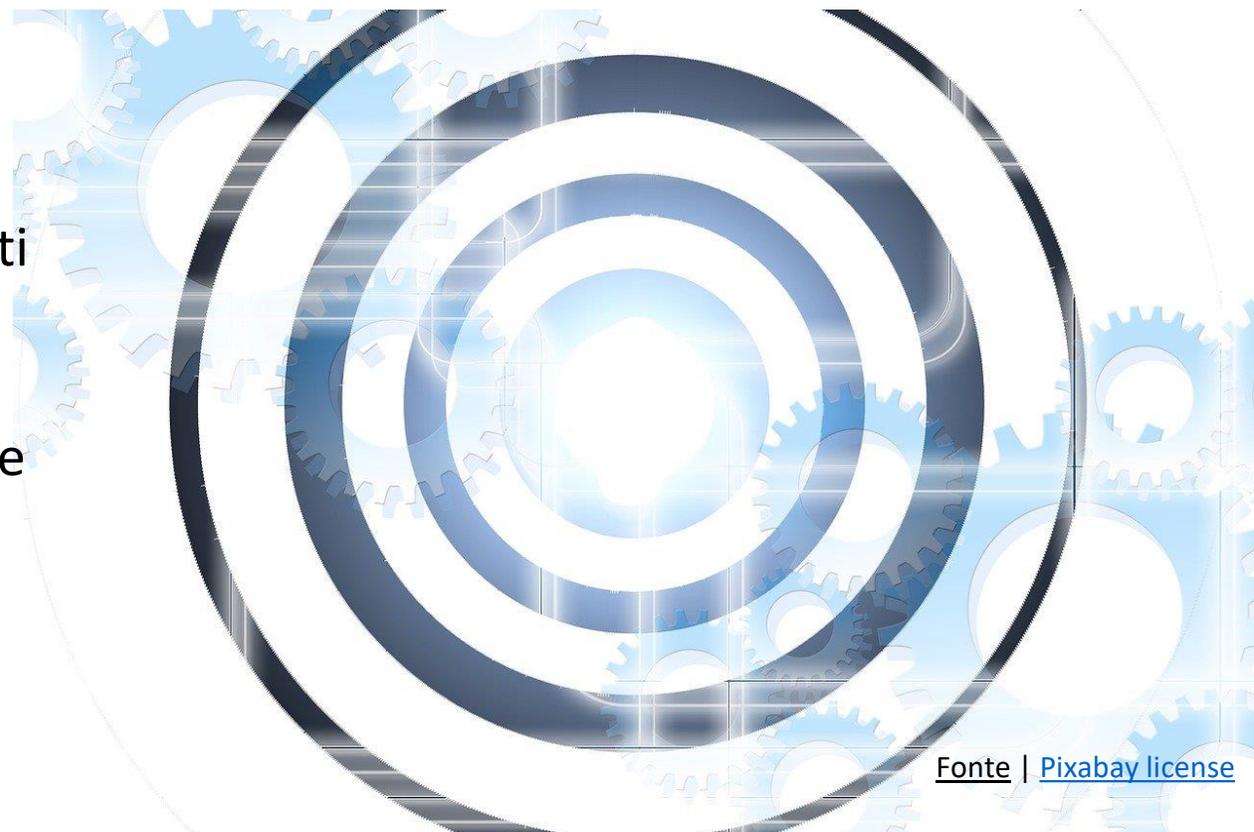


9.1.5

Esplorare, navigare nelle app e valutare i potenziali vantaggi

Obiettivi

- Esplorare diverse app per la salute e applicare conoscenze e capacità di riflessione sui concetti di invecchiamento sano
- Valutare i potenziali benefici delle app sanitarie nella propria vita e elaborare strategie per sperimentarli



Fonte | [Pixabay license](#)



Esempi: App disponibili per un invecchiamento in buona salute



Monitoraggio e promemoria dei farmaci



Pratiche di meditazione e aiuto per dormire



Preparazione fisica per gli anziani



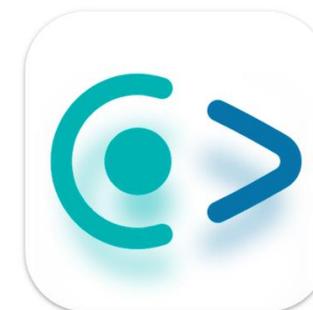
Allenamento cognitivo tramite giochi



Aiuto tramite videochiamata per persone con problemi di vista



App per chiamate di emergenza per aiuto



App di informazioni regionali per gli anziani (Germania)



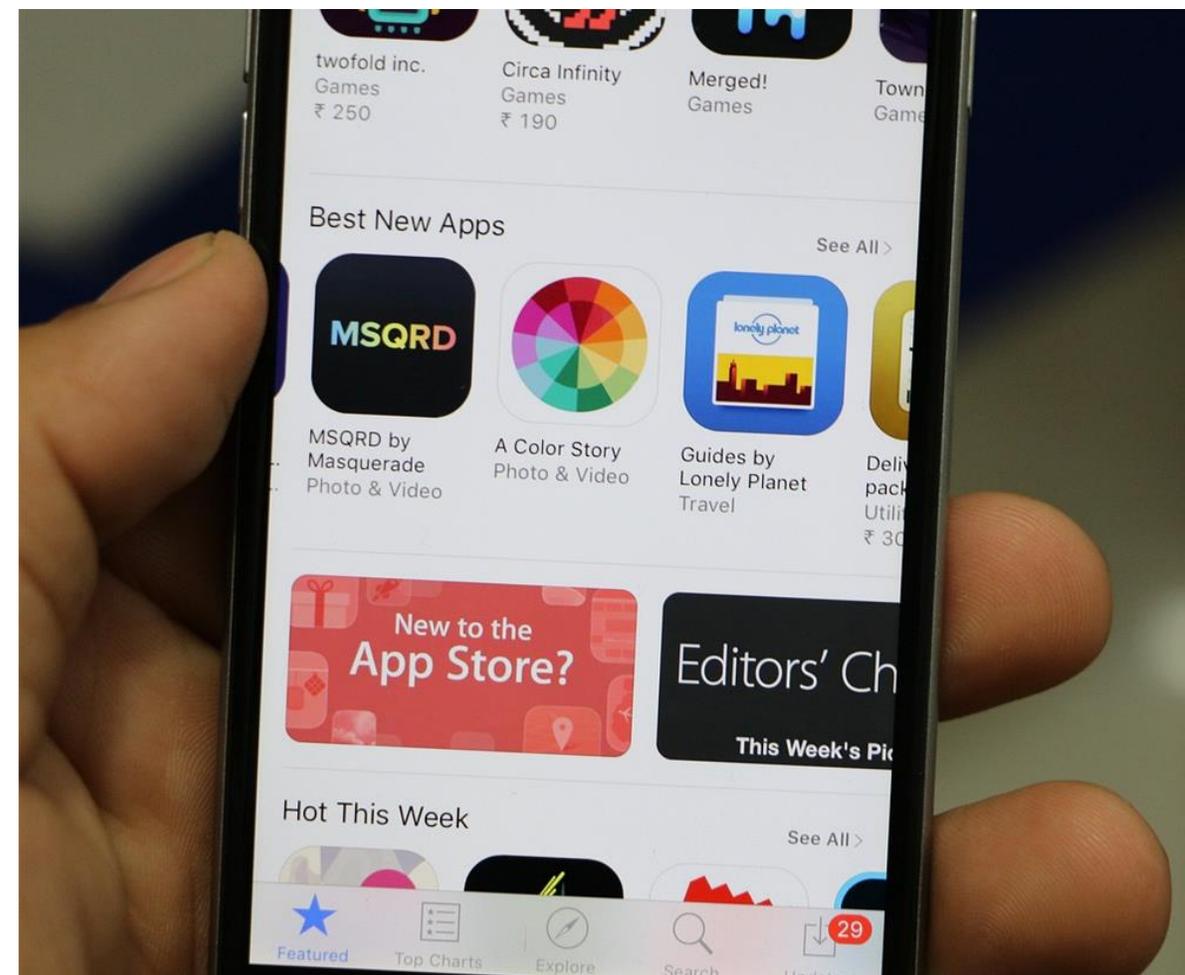
Allenamento della memoria per persone affette da demenza



Attività 5: Esplora le app per la salute

Ora è il tuo turno!

- Scegli un'app.
- Estrai il tuo dispositivo, vai all'App Store e scarica l'app sul tuo dispositivo.
- Esplora l'app da solo per alcuni minuti. Dai un'occhiata a funzionalità e impostazioni.
- Riconsidera la tua valutazione dei potenziali benefici nella vita reale.





9.1.6

Discussione e domande aperte

Obiettivi

- Discutere delle app scelte e dei vantaggi attesi.
- Risolvere e chiarire le incomprensioni emerse da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.



Fonte | [Pixabay license](#)



Attività 6: Per favore condividi con il gruppo

Ora è il tuo turno!

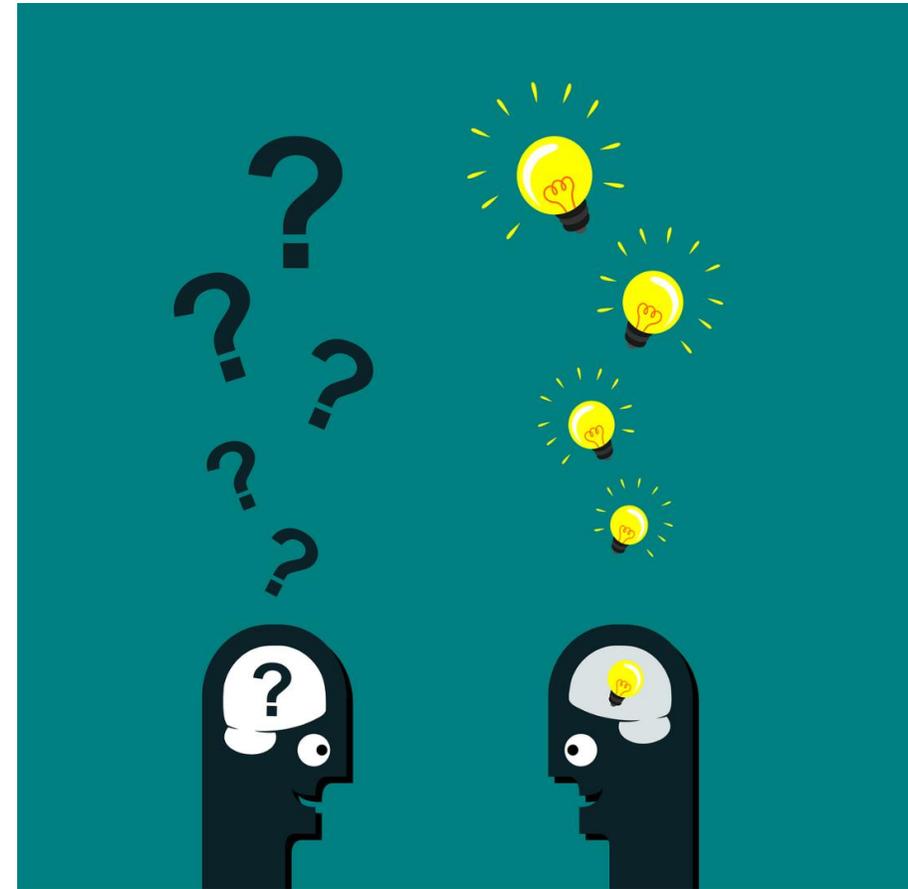
- Perché hai scelto questa particolare app?
- Quale area dell'invecchiamento in buona salute vi state occupando e perché?
- Quali vantaggi ti aspettano?
- Cosa potrebbe ostacolare l'uso coerente dell'app?
- Cosa potrebbe facilitare l'uso coerente dell'app?



Discussione

Hai...

- Domande?
- Dubbi?
- Commenti?





6.6

Prossimi passi, valutazione e chiusura

Obiettivi

- Conoscere i passaggi successivi del modulo.
- Valutare il modulo.
- Saper dove trovare riferimenti usati e ulteriori letture.



Fonte | [Pixabay license](#)



Prossimi passi

- La sessione successiva è la sessione dell'attività di formazione esperienziale.
- Qui imparerai un esempio di app per un'area chiave dell'invecchiamento in buona salute.
- Imparerai come stabilire obiettivi per l'integrazione nella vita reale.
- Sarai invitato a completare una sfida di integrazione nella vita reale e a condividere le tue esperienze sulla piattaforma di e-Training.



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

- United Nations, Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). (2020): World Population Ageing 2019. Retrieved from: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>. Accessed date: November 20, 2023.
- National Institute on Aging (NIA). (2020): Understanding the Dynamics of the Aging Process. Retrieved from: <https://www.nia.nih.gov/about/aging-strategic-directions-research/understanding-dynamics-aging>. Accessed date: November 20, 2023.
- World Health Organization. (WHO). (2020): Healthy ageing and functional ability. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. Accessed date: November 20, 2023.
- Pan American Health Organization (PAHO) & World Health Organization (WHO). (2020): Healthy Aging. Retrieved from: <https://www.paho.org/en/healthy-aging>. Accessed date: November 20, 2023.
- Marcussen, L., & Marinus, J. D. (2021). The use of mHealth solutions in active and healthy ageing promotion: An explorative scoping review. *Journal of Ideas in Health*, 4(1), 307-320. <https://doi.org/10.47108/JIDHEALTH.VOL4.ISS1.92>



Riferimenti e ulteriori letture

- Migration Data Portal. (2023): Older persons and migration. Retrieved from: <https://www.migrationdataportal.org/themes/older-persons-and-migration>. Accessed date: November 20, 2023.
- World Health Organization. (WHO). (2021): Decade of healthy ageing: baseline report. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Accessed date: November 20, 2023.
- Helbostad JL, Vereijken B, Becker C, Todd C, Taraldsen K, Pijnappels M, Aminian K, Mellone S. Mobile Health Applications to Promote Active and Healthy Ageing. *Sensors (Basel)*. 2017 Mar 18;17(3):622. doi: 10.3390/s17030622
- Rasche P, Wille M, Bröhl C, Theis S, Schäfer K, Knobe M, Mertens A. Prevalence of Health App Use Among Older Adults in Germany: National Survey. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(1):e26. doi: 10.2196/mhealth.8619.
- Portenhauser AA, Terhorst Y, Schultchen D, Sander LB, Denking MD, Stach M, Waldherr N, Dallmeier D, Baumeister H, Messner E. Mobile Apps for Older Adults: Systematic Search and Evaluation Within Online Stores. *JMIR Aging* 2021;4(1):e23313. doi: 10.2196/23313.
- Anthony Berauk VL, Murugiah MK, Soh YC, Chuan Sheng Y, Wong TW, Ming LC. Mobile Health Applications for Caring of Older People: Review and Comparison. *Therapeutic Innovation & Regulatory Science*. 2018;52(3):374-382. doi:10.1177/2168479017725556.
- AhmedS A, van Luenen S, Aslam S, van Bodegom D, Chavannes NH. A systematic review on the use of mHealth to increase physical activity in older people. *Clinical eHealth*. 2020;3:31–9. doi: 10.1016/j.ceh.2020.04.002.





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.