

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 di  
autoapprendimento (9.3.)**

**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'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.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.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)



A vertical smartphone icon with a blue top half and red bottom half. The top half contains a white globe and a white heart with a pulse line. The bottom half contains a white stethoscope.

# Sessione di autoapprendimento: contenuti

1. Quiz e auto valutazione



## Quali affermazioni sugli anziani sono corrette?

*Due risposte sono corrette!*

A. Un ottantenne può avere capacità cognitive migliori di un altro.

B. Un ottantenne può avere capacità cognitive migliori di un sessantenne.

C. Tutti gli ottantenni hanno le stesse capacità cognitive.

D. I sessantenni hanno sempre capacità cognitive migliori degli ottantenni.



Le Nazioni Unite definiscono una “persona anziana” come...

*Due risposte sono corrette!*

A. Sopra i 60 anni.

B. Avere 45 anni.

C. Avere 40 anni.

D. Sopra i 65 anni.



**I processi di invecchiamento progrediscono individualmente.**

Vero

Falso



**I processi di invecchiamento sono influenzati solo dal declino biologico.**

Vero

Falso



I fattori che influenzano i processi di invecchiamento sono...

*Due risposte sono corrette !*

A. Attività fisiche nel corso della vita.

B. Colore dei pantaloni.

C. Abitudini alimentari nel corso della vita.

D. Colore delle scarpe.





## Le persone anziane sono ...

*Solo una risposta è corretta!*

A. Lo stesso per quanto riguarda la salute fisica e mentale.

B. Lo stesso per quanto riguarda la salute fisica e mentale.

C. Lo stesso per quanto riguarda l'abilità funzionale.

D. . Lo stesso per quanto riguarda l'esecuzione delle ADL



**Cosa significa la sigla “ADL”?**

*Solo una risposta è corretta!*

A. Attività durante il pranzo.

B. Attività quotidiane.

C. Attività di risata quotidiana.

D. Invecchiamento diverso a livello locale.



**Si tratta di invecchiare in buona salute**

*Due risposte sono corrette!*

A. Diminuzione della capacità funzionale.

B. Mantenimento della capacità funzionale.

C. Migliorare la salute, l'indipendenza e la qualità della vita.

D. Diminuzione della salute, dell'indipendenza e della qualità della vita.



## Abbina le colonne

*Abbina le colonne*

!

A. Medisafe Promemoria delle pillole.

A. App per la salute mentale.

B. Elevate – Allenamento del cervello

B. App per la gestione delle malattie croniche.

C. Calm – Pratiche di mediazione e aiuto per dormire.

C. App per l'allenamento delle Attività Fisiche.

D. Tai Chi – Vitalità per principianti.

D. App per la formazione delle Attività Cognitive.



**Le app possono aiutare le persone con demenza lieve a essere più indipendenti.**

Vero

Falso



**Le funzionalità di base comuni della maggior parte delle app sanitarie per anziani sono ...**

*Due risposte sono corrette!*

A. Automonitoraggio/tracciamento.

B. Acquisti online.

C. Disegnare immagini.

D. Suggerimenti o notifiche push.



**Le app non possono aiutare le persone ipovedenti o non vedenti.**

Vero

Falso



**Le app non possono aiutare le persone ipovedenti o non vedenti.**

▪

Vero

Falso





## Risorsa aggiuntiva per l'autoapprendimento: modello "Diario utente".

- Trova il modello "Diario utente" come documento Word sulla piattaforma di e-Training!
- Per completare questa parte della sessione di autoapprendimento, torna alla sessione di formazione esperienziale e leggi le istruzioni per la sfida di integrazione nella vita reale!





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Congratulazioni!**

**Hai completato  
l'autoapprendimento 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.