

**Attività di formazione esperienziale**

**ETA 1**Consapevolezza generale sull’importanza delle app per la salute e di autogestione

**Autori**

Laura Llop Medina, Polibienestar Research Institute, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Research Institute, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Research Institute, UVEG



|  |  |
| --- | --- |
|  | Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse. |

**Dichiarazione di Copyright:**

**Εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα**

Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

* condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
* modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

* Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l’utente o il suo utilizzo del materiale.
* Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
* Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Contenuto

[1 Informazioni sul modulo 2](#_Toc166580381)

[Obiettivi 2](#_Toc166580382)

[Partecipanti e ruoli 2](#_Toc166580383)

[Obiettivi formativi 2](#_Toc166580384)

[Contenuti formativi: 2](#_Toc166580385)

[Durata prevista 3](#_Toc166580386)

[Risorse 3](#_Toc166580387)

[2 Contenuti formativi 4](#_Toc166580388)

[2.1 Sessione didattica 4](#_Toc166580389)

[2.2 Sessione di formazione esperienziale 5](#_Toc166580390)

[2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online 7](#_Toc166580391)

[2.4 Sessione conclusiva 7](#_Toc166580392)

[3 Bibliografia 8](#_Toc166580393)

# Informazioni sul modulo

Obiettivi

Questo modulo ha lo scopo di aumentare la consapevolezza sull’importanza dell’autogestione della salute dei migranti; aiutandoli a comprendere gli elementi principali delle app per la salute, e la loro utilità per i migranti e per ciascun individuo. Ha inoltre lo scopo di motivare i propri studenti a impegnarsi nelle fasi successive del progetto e a sviluppare le competenze digitali di base necessarie all’interno del contesto delle app per la salute.

Partecipanti e ruoli

* Migranti nuovi arrivati; studenti interessati a comprendere gli elementi principali delle app per la salute, e la loro utilità per l’autogestione della propria salute.
* Migranti coetanei; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.
* Figure di supporto; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.

Obiettivi formativi

* Gli studenti saranno in grado di identificare le aree sanitarie rilevanti per sé stessi.
* Gli studenti saranno in grado di identificare le aree principali in cui la propria autogestione della salute può essere rafforzata.
* Gli studenti conosceranno la definizione di app per la salute e la loro utilità per i migranti e per ciascun individuo.

Contenuti formativi:

* Autogestione della salute
* Principali aree sanitarie
* Cos’è una app per la salute, esempi
* Contributo delle app per la salute nella autogestione
* Competenze digitali di base

Durata prevista

* Sessione didattica: 1:30 ore
* Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online: 2 ore
* Sessione di formazione esperienziale: 3 ore
* Sessione conclusiva: 1 ora

Risorse

* Materiali didattici: ppt. di 30-40 slide per la sessione didattica
* Materiali didattici: compiti, quiz
* Piattaforma di e-training e app di formazione
* App per la salute: esempi di app per la salute che coprono diverse aree e funzioni
* Altro: Letture integrative, contenuti video (YouTube) e strumenti di altri progetti

# Contenuti formativi

## Sessione didattica

| Fasi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 1.1.1 Introduzione all’autogestione della salute per migranti  30 minuti | Il formatore introdurrà brevemente il progetto Health Apps agli studenti, per poi concentrarsi sull’importanza della autogestione della salute per i migranti  Questa introduzione si soffermerà sui seguenti punti:   * Una breve introduzione sul progetto Health Apps * Attività rompighiaccio * L’importanza della autogestione della salute, e come può aiutare a prevenire o gestire problemi di salute   Risorse: PPT |
| 1.1.2 Elementi principali delle app per la salute e del progetto Mig-Health Apps  30 minuti | Il formatore introdurrà agli studenti la definizione di app per la salute, insieme ai diversi tipi di applicazioni incluse nel progetto. Il formatore presenterà il programma di formazione Mig-Health Apps, e tutte le possibilità e ETA incluse in esso.  La sessiona tratterà i seguenti argomenti:   * Come riconoscere e classificare le app per la salute * Riconoscere app per la salute utili * Attività: Il formatore presenterà il programma di formazione Mig-Health Apps, e gli studenti potranno discuterne ed esprimere eventuali dubbi o domande.   Risorse: PPT |
| 1.1.3 Navigazione nelle app per la salute  30 minuti | I partecipanti potranno navigare su varie app per la salute, scegliendo tra qualsiasi degli ETA sviluppati dal progetto. In particolare, i partecipanti:   * Useranno diverse app per la salute. * Navigheranno l’interfaccia di queste, esplorandone le funzioni base e le impostazioni. * Attività: I partecipanti, a coppie, discuteranno e valuteranno con occhio critico ogni app usata.   Risorse: PPT |

## Sessione di formazione esperienziale

| Fasi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 1.2.1 Sfida di salute interattiva  1: 30 ore | Il formatore chiederà agli studenti di partecipare ad una sfida di salute usando una delle app per la salute offerte da Mig-Health Apps. Ad esempio, usando per una settimana un’app per la gestione del controllo emotivo.  L’attività sarà svolta come segue:   * Il formatore caricherà le informazioni sull’attività sulla piattaforma online, in modo che i partecipanti possano svolgerla autonomamente. * Il formatore fornirà sfide diverse in base agli interessi degli studenti (ETA), e ciascun partecipante dovrà sceglierne una. * In seguito, i partecipanti dovranno usare una app per la salute per svolgere la sfida scelta. * Dopo aver completato la sfida, i partecipanti dovranno condividere la propria esperienza e le lezioni apprese, caricando un breve video riguardo o lasciando un commento sulla piattaforma online.   Il formatore verificherà il completamento dell’attività di cui sopra, e lascerà una risposta a ciascuna sfida.  Risorse:   * Piattaforma online di formazione, PPT |
| 1.2.2 Integrazione nella vita quotidiana  30 minuti | Il formatore fornirà agli studenti vari scenari e situazioni quotidiane, dimostrando come le app per la salute possano contribuire alla salute dell’individuo.   * Illustrazione di varie situazioni quotidiane in cui le app per la salute possono dimostrarsi utili (verranno introdotte alcune app degli ETA del progetto)   Risorse: PPT |
| 1.2.3 Piano d’azione e definizione degli obiettivi per la tua salute  60 minuti | Durante questa sessione il formatore evidenzierà l’importanza di un piano d’azione e della definizione degli obiettivi nell’uso di app per mantenere e migliorare la salute del migrante.  In particolare, gli argomenti trattati saranno:   * Come e perché creare un piano d’azione e definire i propri obiettivi (Che cosa? Come? Quali attività? Dove? Quando? Durata? Intensità? Che app?). * Vantaggi di un piano d’azione e della definizione degli obiettivi . * Attività: I partecipanti dovranno definire i propri obiettivi di salute. Dovranno poi creare il proprio piano d’azione basandosi sul materiale fornito. Ciascun partecipante avrà 5 minuti per presentare il proprio piano d’azione.   Risorse: PPT |

## Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 1.3.1. Autovalutazione  2 ore | Il formatore chiederà agli student di compilare un quiz sulla piattaforma di formazione e-Training. Il quiz aiuterà gli studenti a valutare:   * L’importanza della autogestione della salute per i migranti * La definizione di app per la salute e la loro utilità per i migranti * L’integrazione delle app per la salute nella vita quotidiana * Piano d’azione   I formatori controlleranno la compilazione delle domande a scelta multipla e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.  Risorse:   * Quiz. Piattaforma di formazione online |

## Sessione conclusiva

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 1.4. Chiusura  1 ora | Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni principali trattate durante la formazione. I formatori inciteranno una discussione sulle esperienze personali degli studenti durante le sessioni esperienziali e di autoapprendimento, in modo da trarre conclusioni sui vantaggi dell’utilizzo delle app per la salute.  Risorse:   * PPT |

# Bibliografia

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research*, *16*, 467-479.

Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one*, *16*(12), e0258050.

Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, *6*(3), e6432