



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

### ETA 9

App per la salute degli anziani

### Autori

Institute for Work and Technology (Istituto per il Lavoro e la Tecnologia)



Co-finanziato  
dall'Unione Europea

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.



## Dichiarazione sul Diritto d'autore:



Questo lavoro è concesso in licenza in base alla licenza internazionale Creative Commons  
Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0. Sei libero di:

- Condividere — copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato
- Adattare — rimodulare, trasformare e sviluppare il materiale

alle seguenti condizioni :

- Attribuzione — è necessario fornire il credito appropriato, fornire un collegamento alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Puoi farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in alcun modo che suggerisca che il concessore di licenza approvi te o il tuo utilizzo.
- Non commerciale — non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Condividi allo stesso modo — se remixi, trasformi o sviluppi il materiale, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza dell'originale.



## Contenuti

1	Informazioni sul modulo.....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	Obiettivi .....	1
	Partecipanti e ruoli.....	1
	Risultati dell'apprendimento.....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	Contenuti della formazione .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	Durata prevista .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	Risorse .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
2	Contenuti della formazione .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	2.1 Sessione formativa .....	4
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	2.3 Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online ..	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
	2.4 Sessione di chiusura.....	10
3	Appendice – App per l'alimentazione.....	11

# 1 Informazioni sul modulo

---

## Obiettivi

L'attività 9 di formazione esperienziale sulle app sulla salute per gli anziani è un modulo completo progettato per fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per utilizzare le app per obiettivi specifici in importanti aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività della vita quotidiana (ADL). Pertanto, questo corso fornirà input teorici per comprendere i processi di invecchiamento, per aumentare la consapevolezza sulle possibilità di creare condizioni benefiche per i processi di invecchiamento e per aumentare la consapevolezza sulle possibilità di riacquistare abilità e/o autogestione per le ADL. Il modulo fornirà le conoscenze di base sulle app disponibili a questo scopo e fornirà esempi di scenari di integrazione nella vita reale. I partecipanti acquisiranno inoltre capacità di riflessione critica e le applicheranno alla propria vita o a quella dei loro cari anziani, al fine di prendere decisioni informate sulla selezione delle app e sull'integrazione nella loro vita quotidiana, se lo desiderano. Attraverso l'acquisizione di conoscenze, la riflessione, sessioni interattive, esercizi pratici, esempi di scenari di vita reale, definizione di obiettivi e discussioni, i partecipanti acquisiranno fiducia nell'utilizzo delle app come strumenti preziosi per un invecchiamento sano e attivo.

## Partecipanti e ruoli

- Migranti nuovi arrivati; tirocinanti – come parenti di migranti anziani.
- Migranti nuovi arrivati anziani; tirocinanti anziani.
- Migranti coetanei; tirocinanti o formatori dopo aver ricevuto una formazione come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.
- Assistenti: tirocinanti o formatori dopo essere stati formati come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.

## Risultati dell'apprendimento

- Gli studenti acquisiranno conoscenze teoriche fondamentali sull'invecchiamento sano e sull'invecchiamento attivo
- Gli studenti acquisiranno una comprensione completa di come le app sanitarie possono apportare benefici alle attività della vita quotidiana degli anziani e alle condizioni di invecchiamento in generale
- Gli studenti acquisiranno familiarità con vari tipi di app sanitarie, che possono supportare l'invecchiamento attivo e in buona salute: classificarle e differenziarle, esplorarle, esplorarne le caratteristiche, i vantaggi e le interfacce utente.
- Gli studenti apprenderanno scenari di vita reale relativi all'utilizzo dell'app Salute in età avanzata.



- Gli studenti rifletteranno ed esploreranno sistematicamente le aree dell'invecchiamento in buona salute e i possibili benefici delle app sanitarie per la propria vita
- Gli studenti saranno in grado di discutere in modo critico i vantaggi delle app nella vita reale e il loro utilizzo.

## Contenuti della formazione

- Informazioni generali sull'invecchiamento
- Informazioni sui concetti di invecchiamento sano e attivo
- Informazioni sulle aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività della vita quotidiana (ADL)
- App sanitarie e relativi vantaggi per gli anziani e/o i parenti che se ne prendono cura
- Integrazioni nella vita reale
- Esempi specifici di app sanitarie per un invecchiamento in buona salute
- Esplorazione e valutazione dei potenziali vantaggi delle app sanitarie
- Quiz e autovalutazione
- Chiusura

## Durata stimata

- Sessioni didattiche: 2 ore e 30 minuti
- Studio autonomo supportato da strumenti di e-learning e sessione di formazione esperienziale: 2 ore
- Sessione di chiusura: 30 minuti

## Risorse

- Materiali formativi:
  - PPT. per la sessione didattica,
  - PPT per Sessioni di Autoapprendimento e Formazione esperienziale,
  - PPT per la sessione di chiusura.
- Materiali didattici di supporto: compiti per l'integrazione nella vita reale (completamento del diario dell'utente sulla piattaforma di formazione elettronica), quiz (scelta multipla, vero-falso, esercizio di abbinamento), domande e risposte.
- Piattaforma di e-Training e strumento di formazione tramite app.
- App per la salute: esempi di app che coprono diverse aree chiave dell'invecchiamento in buona salute.
- Altro: letture complementari e di approfondimento, contenuti video ("YouTube").





## 2 Contenuti della formazione

### 2.1 Sessione Formativa

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>9.1.1.</b></p> <p><b>Informazioni generali sull'invecchiamento</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà brevemente il progetto e gli obiettivi di questo modulo. Dopo l'attività Ice Breaker, il formatore introdurrà i concetti di processi di invecchiamento e di invecchiamento sano e attivo.</p> <p>Questa introduzione alle informazioni generali sull'invecchiamento tratterà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Processi di invecchiamento</li> <li>▪ Fattori che influenzano i processi di invecchiamento</li> <li>▪ Stereotipi sull'invecchiamento</li> <li>▪ Eterogeneità dell'invecchiamento</li> <li>▪ Concetto di invecchiamento (attivo e) sano.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>9.1.2.</b></p> <p><b>Abilità funzionale, aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e attività della vita quotidiana</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore affronterà in dettaglio l'abilità funzionale, le aree dell'invecchiamento sano e il concetto di ADL.</p> <p>Il contenuto specifico è illustrato di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Attività cognitive, attività fisiche, impegno sociale, salute mentale, malattie croniche e disabilità.</li> <li>▪ Attività della vita quotidiana in relazione agli ambiti chiave</li> </ul> <p>Attività: Il formatore chiede ai partecipanti di riflettere sulle aree più importanti dell'invecchiamento in buona salute e</p>



Passaggi e durata	Contenuto
	<p>delle ADL nella loro vita e sulle difficoltà più comuni che si trovano ad affrontare in quell'area.</p> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>9.1.3.</b></p> <p><b>App sanitarie per anziani e loro vantaggi</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore affronterà le app oggi disponibili per indirizzare le aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività quotidiane e sottolineerà che queste possono essere utilizzate per una varietà di obiettivi diversi.</p> <p>Più nello specifico, i partecipanti verranno introdotti alle caratteristiche più comuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automonitoraggio/tracciamento</li> <li>• Definizione degli obiettivi</li> <li>• Suggerimenti o notifiche push</li> <li>• Premi di sostegno sociale</li> </ul> <p>Attività: il formatore chiederà ai partecipanti di condividere se hanno già avuto esperienze con l'uso delle app sanitarie e in che modo queste li hanno aiutati o meno. I risultati devono essere discussi con il gruppo.</p>
<p><b>9.1.4.</b></p> <p><b>Scenario di integrazione nella vita reale</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>Il formatore racconterà una storia per spiegare uno scenario di vita reale delle app sanitarie per un invecchiamento in buona salute.</p> <p>Più nello specifico, i partecipanti apprenderanno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare/sperimentare un problema nell'ADL</li> <li>• Identificazione di un'app per risolvere questo problema</li> </ul>



Passaggi e durata	Contenuto
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuazione delle misure di sostegno all'utilizzo</li> <li>• Benefici percepiti di un'unica App per un invecchiamento in buona salute</li> </ul> <p>Attività 3: I partecipanti saranno poi divisi in piccoli gruppi e verrà loro chiesto di identificare le aree di invecchiamento sano nella propria vita o nella vita dei loro parenti che potrebbero trarre beneficio dalle App Salute, sulla base degli input teorici sopra menzionati. Le conclusioni verranno condivise con il gruppo ed i benefici attesi verranno annotati individualmente. Questa riflessione sui potenziali benefici nella vita reale delle app sanitarie per un invecchiamento in buona salute preparerà il passo successivo, vale a dire, e. la selezione di App per la formazione esperienziale. Se esiste un bisogno comune tra i partecipanti in materia di invecchiamento in buona salute, l'intero gruppo può concentrarsi su di esso.</p> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>9.1.5.</b></p> <p><b>Navigazione delle app e valutazione dei potenziali vantaggi</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>In questa unità il formatore introdurrà una panoramica delle app sanitarie disponibili per l'invecchiamento in buona salute/ADL.</p> <p>Attività 4: Ai partecipanti verrà chiesto di esplorare diverse app sanitarie e di applicare le conoscenze e le capacità di riflessione apprese negli input teorici precedenti. In particolare, i partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeranno attraverso le app in base alla precedente riflessione individuale sui benefici attesi</li> <li>• Ne sceglieranno una e la scaricheranno</li> <li>• Navigheranno attraverso l'App, esplorando funzionalità, utilizzo e impostazioni</li> </ul>



Passaggi e durata	Contenuto
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificheranno le misure di supporto per un utilizzo iniziale e coerente</li> <li>• Riconsidereranno la valutazione dei potenziali benefici</li> </ul> <p>I partecipanti anoteranno la loro valutazione e la discuteranno con il gruppo nella fase successiva.</p>
<p><b>9.1.6.</b></p> <p><b>Discussione e domande aperte.</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>Il formatore incoraggerà i partecipanti a presentare la propria riflessione sull'area chiave più importante dell'invecchiamento in buona salute, sull'app Salute scelta per migliorare quest'area, sui benefici attesi e sulle misure di supporto identificate per un utilizzo coerente nella vita di tutti i giorni.</p> <p>Il formatore incoraggerà i partecipanti a porre domande relative a tutti i contenuti precedenti.</p>
<p><b>9.1.7.</b></p> <p><b>Prossimi passi, valutazione e chiusura</b></p> <p>10 minuti</p>	<p>Infine, il formatore spiegherà i passaggi successivi del modulo, i. e. l'attività e la sessione di formazione esperienziale nonché i contenuti presenti sulla Piattaforma e-Training.</p> <p>Verranno visualizzati riferimenti e ulteriori letture e il formatore indirizzerà i partecipanti a questi per una migliore comprensione del contenuto del modulo.</p> <p>Verrà visualizzato il questionario di valutazione.</p> <p>Quindi, il formatore ringrazierà tutti per aver partecipato alla sessione.</p> <p>Risorse: PPT</p>



## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>9.2.1. Esempio specifico di app sanitaria per anziani</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore mostrerà un esempio di app per un'area chiave dell'invecchiamento in buona salute.</p> <p>Di seguito sono riportati i seguenti aspetti di questa sessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menzionare il nome e l'icona dell'app.</li> <li>▪ Identificare e classificare il tipo di app.</li> <li>▪ Presentare le principali funzionalità e sezioni dell'app.</li> <li>▪ Mostrare screenshot che indicano agli studenti come utilizzare l'app per la prima volta e presentarne le funzionalità.</li> <li>▪ Fornire ulteriori letture/video.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>9.2.2.</b></p> <p><b>Sfida di integrazione nella vita reale – utilizzando la piattaforma di formazione elettronica.</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore inviterà i partecipanti a una sfida di 7 giorni, che potranno completare da soli. Ai partecipanti viene chiesto di sforzarsi di utilizzare un'app e di condividere le proprie esperienze sulla piattaforma di e-Training. Tuttavia, questa sfida può essere completata nel proprio tempo libero e anche in privato.</p> <p>Di seguito sono riportati i componenti della sfida dell'integrazione nella vita reale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ai partecipanti viene chiesto di scegliere un'app per questa sfida, in base agli input precedenti o alla propria valutazione durante la sessione di insegnamento.</li> <li>▪ Il formatore introdurrà la sfida utilizzando il quadro degli obiettivi SMART</li> <li>▪ Ai partecipanti viene chiesto di condividere la loro scelta e i loro obiettivi per l'integrazione nella vita reale</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il formatore presenterà il diario dell'utente come risorsa per condividere esperienze sulla piattaforma di e-Formazione</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2.3 Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>9.3.1</b></p> <p><b>Quiz e autovalutazione</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di completare un quiz nella piattaforma di e-Training. Il Quiz, composto da esercizi a risposta multipla, vero-falso e abbinamento, aiuterà i discenti a valutare la comprensione dei contenuti teorici dell'insegnamento.</p> <p>I formatori controlleranno il completamento del quiz e supporteranno ogni studente in base alle sue principali lacune.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quiz. Piattaforma di formazione online o ppt?</li> </ul>
<p><b>9.3.2</b></p> <p><b>Diario dell'utente</b></p> <p>70 minuti</p>	<p>Il formatore invita gli studenti a completare una sfida di integrazione nella vita reale di 7 giorni e a riflettere costantemente sulle loro esperienze completando un diario dell'utente. Un modello di diario utente verrà caricato sulla piattaforma di e-Training. Ai partecipanti viene chiesto di dedicare dieci minuti al giorno per annotare la loro esperienza quotidiana nell'utilizzo dell'app. I diari dei singoli utenti possono essere resi pubblici per favorire lo scambio tra i partecipanti. Tuttavia, i partecipanti possono completare la sfida anche in privato. In caso di problemi di utilizzo, ai partecipanti viene chiesto di pubblicare domande.</p>



## 2.4 Sessione di chiusura

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>9.4.1</b></p> <p><b>Domande e risposte</b></p> <p>1 ora</p>	<p>I partecipanti saranno incoraggiati a discutere la loro sfida di integrazione nella vita reale e a riflettere sull'utilizzo futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fornire una dichiarazione sulle proprie esperienze, in merito agli ostacoli e ai vantaggi</li><li>▪ Come superare le barriere?</li><li>▪ Come si potrebbero sperimentare tutti i benefici?</li><li>▪ Utilizzeresti questa app a lungo termine o no? Spiegare!</li><li>▪ Considerando il tuo futuro processo di invecchiamento, a quale app sei interessato e perché?</li></ul> <p>Risorse: PPT</p>

### 3 Appendice - App per la salute degli anziani

---

Nome	Proprietario	Stato	Costo	Piattaforma (link)	Target del gruppo	Descrizione