

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 1 - Session d'enseignement (1.1)
Sensibilisation à l'importance de
l'autogestion et des applications de
santé



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

1

Sensibilisation à l'importance de l'autogestion et des applications de santé





Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr


RESET

RESET
CHYPRE
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Brise glace



Qui êtes-vous ?

L'objectif de cette activité est d'aider les apprenants à se présenter par le biais d'images et de photos. Elle peut être réalisée à l'aide d'outils en ligne (par exemple, Mentimeter), d'images imprimées ou de cartes (par exemple, Dixit).

Chaque participant choisira l'image qui le représente le mieux et expliquera pourquoi.



[Source](#) | [Licence Pixabay](#)



Qui êtes-vous ?

Montrez aux apprenants une grande carte du monde représentant le pays d'où ils viennent. Posez-leur plusieurs questions relatives à la santé et écoutez les réponses - elles peuvent être similaires ou différentes selon les pays.

Encouragez les gens à partager une courte histoire personnelle s'ils le souhaitent.



Qui êtes-vous ?

Tous les participants se placent en cercle. Un par un, ils disent leur nom et répondent à une question choisie par le modérateur pour briser la glace, par exemple : Quel serait votre nom de super-héros, Quel est le dernier rêve dont vous vous souvenez, Mes amis m'adorent pour ma ...



[Source](#) | [Licence Pixabay](#)



3 exemples de questions brise-glace

- Quel remède maison est utilisé contre les maux de tête dans votre pays d'origine ?
- Que faisait votre mère/père lorsque vous étiez enfant et que les piqûres de moustiques vous démangeaient ?
- Quels sont les aliments que vous considérez comme particulièrement sains et nutritifs ?



Source : [licence Pixabay](#)





Session d'enseignement : Contenu

1. [Introduction à l'autogestion de la santé pour les migrants](#)
2. [Principaux concepts relatifs aux applications de santé](#)
3. [Naviguer dans les applications de santé](#)





I Sensibilisation générale à l'importance de l'autogestion et des applications de santé

Ce dont nous allons parler...

- ✓ Introduction à l'autogestion de la santé
- ✓ Qu'est-ce que le projet Mig Health Apps ?
- ✓ Principaux concepts sur les applications de santé et le programme Mig-Health Apps
- ✓ Naviguer dans les applications de santé



Source : Image par nuraghies sur Freepik





I Sensibilisation générale à l'importance de l'autogestion et des applications de santé

Compétences

- ✓ Identifier les domaines de santé les plus pertinents
- ✓ Identifier les principaux domaines dans lesquels l'autogestion de la santé des apprenants peut être renforcée
- ✓ Reconnaître l'utilité des applications de santé pour les individus



[Image by vectorjuice on Freepik](#)





1.1.1

Introduction à l'autogestion de la santé pour les migrants

Objectifs

- Apprendre l'importance de l'autogestion de la santé et la façon dont elle peut aider à prévenir ou à gérer certains problèmes de santé.



[Conçu par Freepik](#)



Cofinancé par
l'Union européenne

Autogestion de la santé pour les migrants

- Les citoyens peuvent surveiller leur santé, adapter leur mode de vie et même interagir avec leurs médecins, leurs carrières ou les services d'assistance en recevant et en fournissant des informations en retour.
- Les applications de santé contribuent au bien-être, à l'autonomisation et à l'affirmation de soi des migrants et peuvent améliorer leur état de santé et leur intégration dans le pays d'accueil.



Qu'est-ce que le projet Mig Health Apps ? (1)

- L'objectif de **MIG-HEALTH APPS** est d'accroître les compétences des migrants dans l'utilisation des **applications de santé**. À cette fin, un partenariat de neuf institutions européennes a développé une **méthodologie de formation expérientielle basée** sur une approche d'apprentissage par la pratique, où les apprenants sont impliqués dans des situations d'autogestion. Ils appliquent de véritables applications de santé à leur propre situation afin de se familiariser avec les processus et les technologies dans un environnement de formation soutenu.



Qu'est-ce que le projet Mig Health Apps ? (2)

Un ensemble de **ressources de formation** qui encourage l'adoption d'applications de santé par les migrants :

- ✓ une **plateforme de formation en ligne** et
- ✓ un **outil de formation à l'application**

soutenir la mise en œuvre de la formation.





1.1.2

Principaux concepts sur les applications de santé

Objectifs

- Identifier et classer les applications de santé
- Identifier les applications de santé qui peuvent être utiles



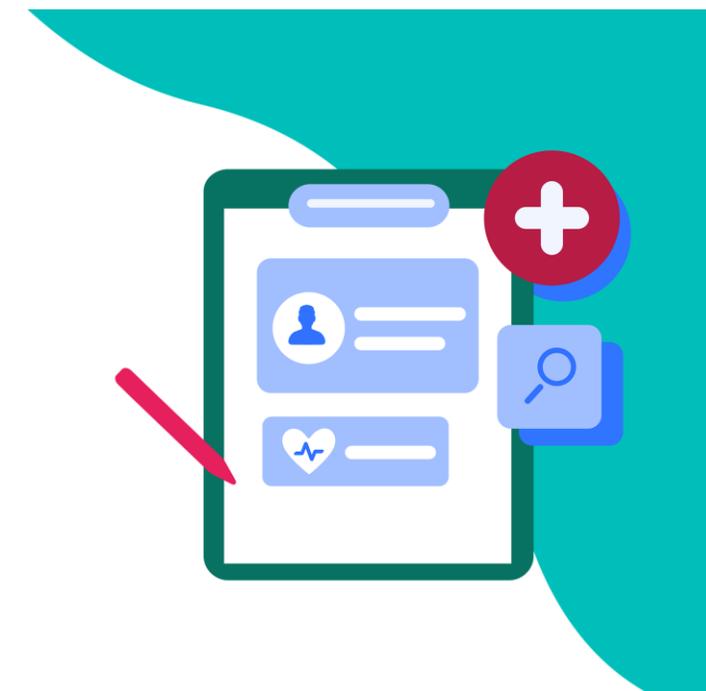
[Conçu par Freepik](#)



Cofinancé par
l'Union européenne

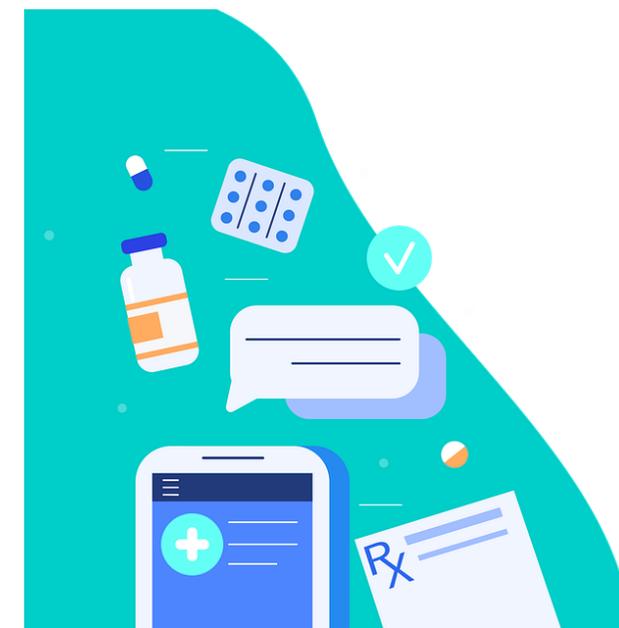
Qu'est-ce qu'une application santé ? (1)

- L'utilisation d'applications de santé s'est accrue ces dernières années et peut constituer une ressource utile pour améliorer le bien-être des migrants.
- Il existe plus de 160 000 applications de santé mobile disponibles dans les boutiques d'applications commerciales, dont la plupart s'adressent à des personnes cherchant à gérer ou à prévenir des maladies chroniques.
- Les applications sont en passe de devenir une source majeure de conseils en matière de santé.



Qu'est-ce qu'une application santé ? (2)

- Les applications de santé peuvent promouvoir la santé et la prévention primaire des maladies et aider les personnes atteintes de maladies chroniques à gérer leur état de santé ou à améliorer l'observance de leur traitement. En outre, les applications offrent la possibilité d'accroître l'autonomie des patients.
- Les applications peuvent non seulement contribuer à améliorer ou à surveiller la santé, mais aussi jouer un rôle important dans l'économie de la santé, car elles peuvent aider à réduire les coûts et à accroître l'utilité des systèmes de soins de santé.



Ce que le programme Mig-Health App offre (1)

Le programme de formation est structuré en un ensemble d'"activités de formation expérientielle", réparties dans les sessions suivantes :

1. Session d'enseignement
2. Session de formation expérientielle
3. Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne
4. Session de clôture



Ce qu'offre le programme Mig-Health App (2)

1. Session d'enseignement

Session au cours de laquelle le formateur présente aux stagiaires le contenu principal lié au thème de l'activité expérientielle. Cela peut se faire "en face à face" ou à l'aide d'outils d'apprentissage en ligne. La session comprend la dynamique de groupe suivante :

- Dynamique de groupe ; pourquoi ce domaine de la santé est pertinent et quelles sont les meilleures pratiques.
- Dynamique de groupe ; comment les applications de santé peuvent soutenir l'autogestion dans ce domaine des soins de santé.



Ce que le programme Mig-Health App offre (3)

2. Session de formation expérientielle

Les apprenants seront invités à sélectionner au moins une application de santé dans le domaine de santé concerné. Le formateur les aidera ensuite à tester et à appliquer l'application de santé à leur propre situation de santé ou de vie.



Ce qu'offre le programme Mig-Health App (4)

3. Session d'auto-apprentissage soutenue par des outils de formation en ligne

Les apprenants seront invités à compléter et à évaluer leurs connaissances par des lectures complémentaires et des activités pratiques. Ces exercices doivent être mis en œuvre avec l'aide d'outils d'apprentissage en ligne et du formateur.



Ce qu'offre le programme Mig-Health App (5)

4. Clôture

Au cours de cette session, les apprenants seront invités à partager leurs expériences en matière d'utilisation d'applications de santé.



Ce qu'offre le programme Mig-Health App

- Le contenu du programme est structuré autour de 11 thèmes différents organisés en **activités de formation expérimentale (ATE)**.
 - Les utilisateurs peuvent naviguer dans l'une d'entre elles ou dans toutes, en fonction de leur intérêt.
- **ETA1.** Sensibilisation générale à l'importance de l'autogestion et des applications de santé
 - **ETA2.** Comment rechercher et sélectionner des applications de santé
 - **ETA3.** Applications de santé pour l'activité physique
 - **ETA4.** Applications de santé pour les routines de repos
 - **ETA5.** Applications de santé pour l'utilisation de substances
 - **ETA6.** Applications de santé pour la nutrition
 - **ETA7.** Application pour la Santé des femmes
 - **ETA8.** Applications de santé pour les soins aux enfants
 - **ETA9.** Applications de santé pour les personnes âgées
 - **ETA10.** Applications pour les problèmes de santé mentale
 - **ETA11.** Applications pour les services de santé





1.1.3

Naviguer dans les applications de santé

Objectifs

- Passer en revue les différentes applications de santé.
- Naviguer dans les interfaces de l'application, explorer les fonctions principales et les paramètres.



Image [par Freepik](#)



Activité

- Les participants seront répartis en petits groupes et accéderont à la plateforme Mig-Health Apps, parcourront les ETA et décideront si l'une des applications proposées peut leur être utile.



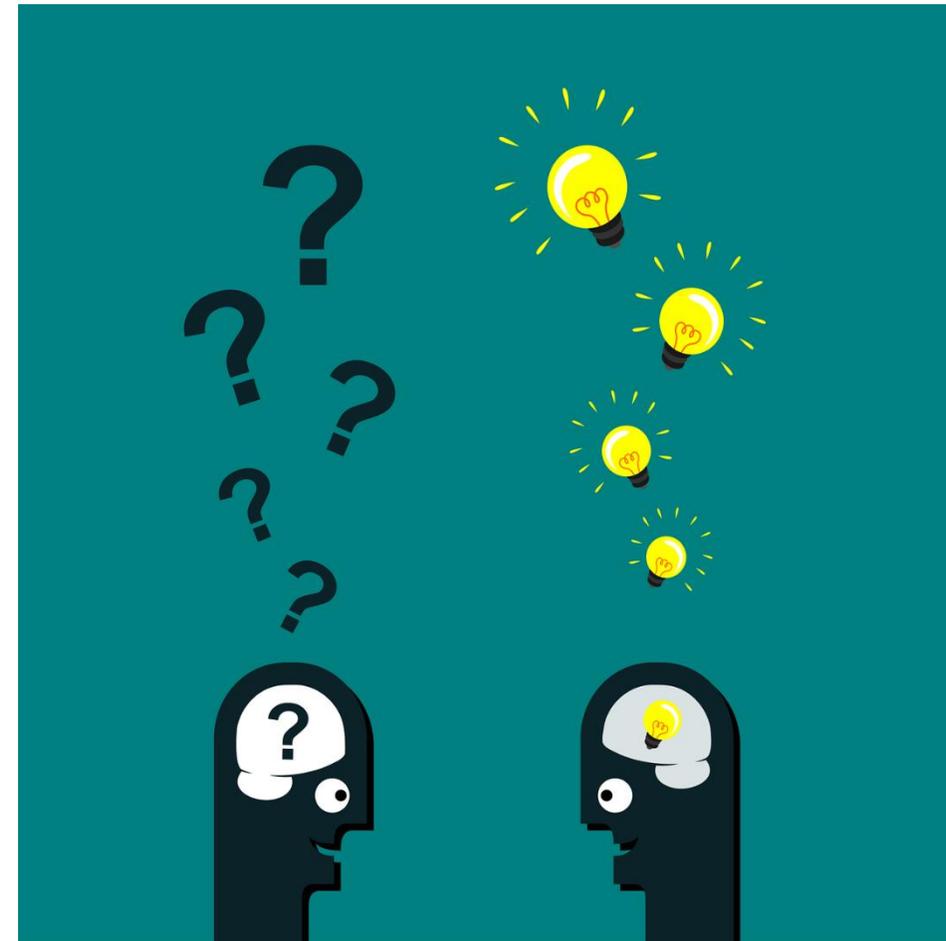
Source : [licence Pexels](#)

Image par [vectorjuice on Freepik](#)



DISCUSSION

- *Des questions ?*
- *Des éclaircissements ?*
- *Des commentaires ?*



Références et lectures complémentaires

- Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S. et 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. et Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE : Une échelle d'évaluation des applications de santé mobile basée sur les avis des utilisateurs. *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 (applications d'observance thérapeutique : examen et analyse de contenu). *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé la session
d'enseignement de ce module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.