

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 1 - Sessione di formazione esperienziale
(1.2)**

**Consapevolezza generale sull'importanza
dell'autogestione e delle app sanitarie**



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.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es


OXFAM
Italia

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


RESET

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com


media k

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

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


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione di formazione esperienziale: contenuto

1. Sfida interattiva di attività sanitarie
2. Integrazioni nella vita reale
3. Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi (obiettivi SMART)

Obiettivi

- Introdurre gli apprendenti all'uso delle applicazioni sanitarie per la gestione dell'auto-salute





1.2.1

Sfida interattiva di attività sanitarie

- Il formatore chiederà agli studenti di impegnarsi in una sfida sanitaria utilizzando una delle applicazioni sanitarie offerte nelle app Mig-Health.



[Progettato da Freepik](#)



1. Sfida interattiva di attività sanitarie

Il formatore chiederà agli studenti di impegnarsi in una sfida sanitaria utilizzando una delle applicazioni sanitarie offerte nelle app Mig-Health.



Accedi alla piattaforma Mig-Health Apps

- 1** Accedi alla piattaforma Mig-Health Apps ed esplora le possibilità dei temi offerti nelle Attività di Formazione Esperienziale



Seleziona l'argomento/ETA

- 2 Seleziona l'argomento che ti interessa e accedi all'ETA, scarica l'applicazione sanitaria che desideri utilizzare.



Usa la piattaforma

- 3 I partecipanti utilizzeranno successivamente l'applicazione in modo asincrono per una o due settimane. I partecipanti torneranno poi sulla piattaforma per commentare la loro esperienza attraverso commenti o video.





1.2.2

Integrazioni nella vita reale – Attuazione di obiettivi SMART

- Il formatore fornirà ai discenti diversi scenari e situazioni di vita reale su come le app sanitarie hanno aiutato la salute delle persone in generale.



[Progettato da Freepik](#)



Scenario 1

- Maria è appena arrivata in Spagna, dove andrà a vivere d'ora in poi, e ha bisogno di fissare un appuntamento dal medico, ma non sa molto bene come funziona il sistema sanitario in questo paese.
- Maria potrà accedere al programma Mig-app per la salute, ETA 11 App Salute per i Servizi Sanitari, e aprirne il contenuto, dove troverà informazioni sul sistema sanitario e link per fissare un appuntamento.



Scenario 2

- Da qualche giorno Hakim ha difficoltà a dormire, ha fissato un appuntamento con il suo medico ma non prima di 10 giorni.
- Nel frattempo può accedere al programma Mig-health Apps, ETA4 Health Apps for Rest Routines e cercare una delle app offerte per monitorare la sua routine del sonno.
- In questo modo potrà fornire informazioni più dettagliate al suo medico.



Scenario 3

Delia e Mahir sono nuovi genitori e vorrebbero saperne di più sulla cura dei neonati. Attraverso il programma Mig-Health Apps, hanno scaricato un'app che permette loro di monitorare il sonno del loro bambino, in modo che quando vanno dal pediatra possano dirgli esattamente come sono le abitudini di sonno del loro bambino.





1.2.3

Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi per la tua salute

- Il formatore in questa sessione metterà in evidenza l'importanza della pianificazione delle azioni e della definizione degli obiettivi nell'utilizzo delle app per mantenere o migliorare la salute dei migranti.



[Progettato da Freepik](#)



Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Nell'attività precedente i partecipanti alla sessione hanno scelto dal programma Mig-health Apps quale argomento sanitario sono interessati e ora chiediamo:

"C'è qualcosa su cui vorresti lavorare per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di salute?"



I piani d'azione sono descrizioni dettagliate delle azioni che una persona intraprenderà per raggiungere un obiettivo.

Passaggio 1: impostare un obiettivo SMART

Passaggio 2: identificare le attività

Passaggio 3: allocare le risorse

Passaggio 4: dare priorità alle attività

Passaggio 5: stabilire scadenze e traguardi

Passaggio 6: monitorare e rivedere il piano d'azione

Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Fasi del piano d'azione:

- 1. Individuare un nuovo obiettivo**
- 2. fare un piano per raggiungerlo**

➤ Per obiettivi SMART si intende: Specifico, Misurabile, Raggiungibile, Rilevante e Limitato nel tempo (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound)

Esempio

Obiettivo: voglio migliorare la mia dieta

Piano: scarico un'app nutrizionale, scelgo una dieta adatta al mio stile di vita, seguo la nuova dieta per un mese, valuto i miei risultati dopo la scadenza e, se necessario, adeguo il piano.

Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Presenta il tuo piano d'azione per la salute



Ogni partecipante ha 5 minuti per presentare il proprio piano d'azione.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato la sessione di
formazione esperienziale 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.