

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 4 – Sessione formativa (4.1)
App sanitarie per routine di riposo



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



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione formativa: contenuto

1. [Informazioni generali sulle routine di riposo](#)
2. [Applicazioni delle routine di riposo e loro benefici](#)
3. [Navigazione delle app per le routine di riposo](#)
4. [Scenario di vita reale](#)
5. [Discussione e valutazione](#)





Obiettivi

- ✓ Aumentare la consapevolezza su cosa sia una routine di riposo e sull'importanza di una routine di riposo
- ✓ Identificare le attività principali per stabilire una routine di riposo e il modo in cui le applicazioni della routine di riposo possono contribuire a ciò
- ✓ Comprendere i concetti principali relativi alle app sanitarie e come possono essere utili per i migranti
- ✓ Sviluppare competenze digitali e familiarizzare con l'uso delle app per la routine di riposo



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



Competenze

- ✓ Definizione di cosa è una routine di riposo e perché è importante
- ✓ Spiegazione di come le app per la routine del riposo possono favorire l'istituzione di una routine del sonno e migliorare il sonno in generale
- ✓ Familiarizzazione e capacità di navigare in diverse app di routine di riposo e integrarle nella vita quotidiana



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



4.1.1

Informazioni generali sulle routine di riposo

Obiettivi

- Acquisire conoscenze generali sulle routine di riposo.
- Comprendere l'importanza di avere una routine di riposo.
- Conoscere le difficoltà del sonno.



[Progettato da Freepik](#)



Definizione di routine di riposo

- Una routine di riposo o più comunemente conosciuta come routine del sonno è la serie di attività che seguiamo un'ora o mezz'ora prima di andare a letto, ad es. spegnere le luci, spegnere gli schermi, andare a letto ogni giorno a un'ora specifica, preparare il letto per dormire, leggere un libro, ecc.



- (*Sleeping foundation, 2023*)



Perché le routine del sonno sono importanti

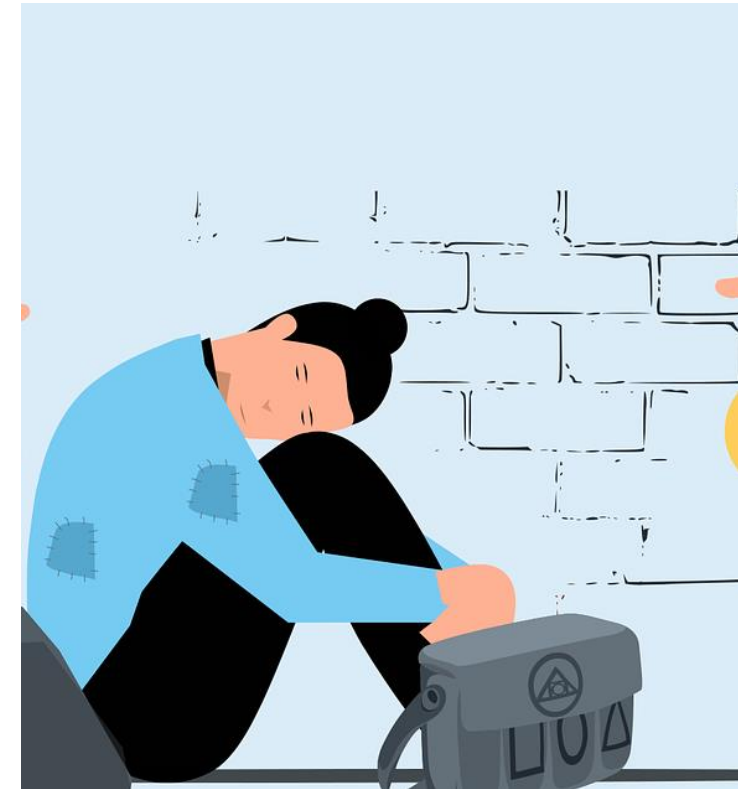
- Imposta il nostro orologio “biologico”.
- Riduce lo stress
- Migliora l'umore
- Mantiene un peso sano
- Si ammala meno spesso

*(Office of Disease prevention
& Health Promotion, 2023)*



Difficoltà del sonno comuni nelle popolazioni migranti

- I disturbi del sonno sono per lo più legati allo stress da adattamento nel paese ospitante, a traumi, a precedenti di tortura o maltrattamenti e a guerre
- Le difficoltà più comuni sono:
 - Insonnia
 - Scarsa qualità del sonno
 - Incubi
 - Dormire per brevi periodi alla volta (pause)
 - Paralisi del sonno (soprattutto nelle popolazioni di rifugiati)



Fonte | [Pixabay license](#)



Come stabilire una routine del sonno

- Crea e mantieni un programma del sonno, ovvero vai a letto e alzi ogni giorno alla stessa ora, assicurati di dormire per 7 ore
- Se non riesci ad addormentarti completamente nei primi 20 minuti, alzati dal letto e fai qualcosa di rilassante, ad es. ascolta la musica e torna indietro quando ti senti stanco
- Evitare pasti pesanti prima di dormire o andare a letto affamati.



Come stabilire una routine del sonno

- Limita i sonnellini durante il giorno
- Includi l'attività fisica nella tua vita quotidiana
- Se provi pensieri o preoccupazioni difficili, prova a scriverli su un quaderno
- Se soffri di incubi assicurati di avere accanto un oggetto che una volta sveglio possa riportarti al presente e farti sentire al sicuro



Attività

Prenditi del tempo per pensare alle seguenti domande e poi condividile con gli altri

- Qual è per te la routine del riposo?
- Hai mai avuto difficoltà con il sonno? Quali sono le difficoltà del sonno più comuni che affronti o hai affrontato in passato?
- Cosa ti ha aiutato o cosa ti sta aiutando?

<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





4.1.2

Applicazioni delle routine di riposo e loro benefici

Obiettivi

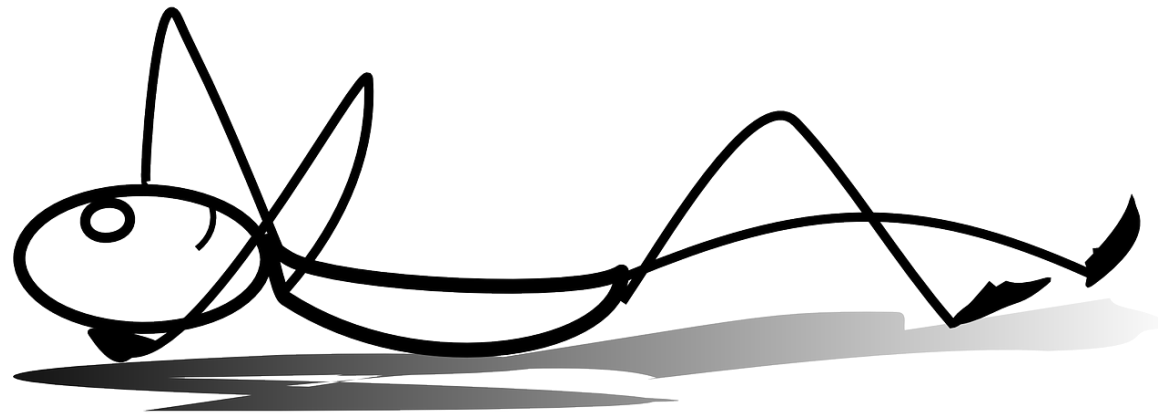
- Identificare i motivi per utilizzare le app per le routine di riposo.
- Acquisire familiarità con le tipologie più comuni di App per le routine di riposo.



[Pregettato da Freepik](#)

Descrizione delle app per la routine di riposo

- Le applicazioni per le routine di riposo sono applicazioni mobili progettate e mirate a migliorare il sonno e la qualità del sonno
- Con diverse funzionalità, le applicazioni per il sonno possono aiutare gli utenti a stabilire pratiche di igiene del sonno



Caratteristiche comuni delle app per la routine di riposo

- Monitoraggio e monitoraggio del sonno
- Registra e analizza suoni, movimenti e comportamenti durante il sonno
- Consigli personalizzati per migliorare il sonno, compresa l'educazione all'igiene del sonno
- Attività rilassanti e musica che possono aiutarti a rilassarti e a dormire bene, come la meditazione o il rumore bianco



Come possono contribuire a migliorare la routine del riposo

- ✓ Migliorano il sonno e la qualità del sonno
- ✓ Tengono traccia delle abitudini del sonno e forniscono soluzioni personalizzate
- ✓ Forniscono strumenti di rilassamento, che possono essere molto utili se hai difficoltà ad addormentarti o a rimanere addormentato durante la notte



Fonte | [Pixabay license](#)



Attività

- ✓ Hai mai utilizzato qualche applicazione per la routine del sonno?
- ✓ Se sì, come è stata la tua esperienza? È stato utile?
- ✓ Quali sono stati i vantaggi e gli svantaggi dell'utilizzo di un'applicazione mobile per migliorare la qualità del sonno?





4.1.3

Scenario di vita reale

Obiettivi

- Riconoscere l'impatto delle routine di riposo sulla salute umana.
- Imparare a gestire le difficoltà del sonno.



[Progettato da Freepik](#)



Scenario 1

Abubakar è un uomo di 34 anni sposato e ha 2 figli, di 4 e 6 anni. È originario dell'Egitto e vive in Grecia da 20 anni. Possiede un piccolo ristorante, che gestisce prevalentemente da solo e con la moglie. Lavora molto durante il giorno e torna ogni giorno dal lavoro davvero esausto. Nell'ultimo mese riferisce di aver avuto difficoltà ad addormentarsi durante la notte. Nello specifico, rimane sveglio nel suo letto per 2 ore e cerca di addormentarsi, ma non ci riesce. Oltre a ciò, sua moglie gli ha detto che durante la notte si muove molto nel sonno e sembra preoccupato.





4.1.4

Navigazione delle app per le routine di riposo

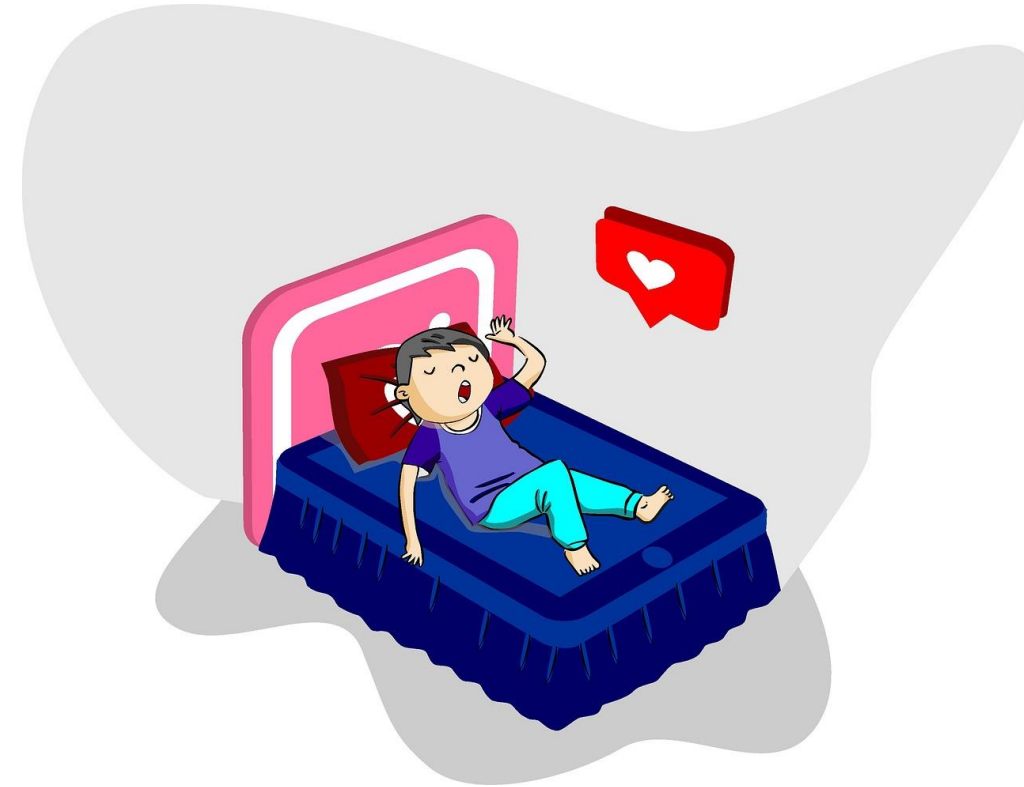
Obiettivi

- Esplorare in sicurezza diverse app per le routine di riposo
- Acquisire familiarità con le app per le routine di riposo



Attività

- ✓ Dividetevi in gruppi di 4-5 persone
- ✓ Vai su AppStore o Play Store
- ✓ Scegliete come applicazione del gruppo uno e scaricala
- ✓ Esplorate le sue caratteristiche
- ✓ Discutete i vantaggi e gli svantaggi





4.1.5

Discussione e valutazione

Obiettivi

- Risolvere e chiarire le incomprensioni emerse da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.
- Valutare il modulo.



[Progettato da Freepik](#)

Per riassumere...(1)

- Come vengono utilizzate le app per la routine di riposo?
- Quali sono le caratteristiche e le caratteristiche dell'applicazione più comuni?
- Quali sono i vantaggi e le sfide del loro utilizzo? Quali potrebbero essere le difficoltà per integrarli nella nostra vita quotidiana?



Per riassumere...(2)

- Una routine del sonno comprende le attività che di solito svolgiamo prima di dormire
- Tra le altre cose, le applicazioni mobili progettate per migliorare la qualità del sonno possono aiutarci a stabilire una routine del sonno sana e personalizzata
- Le principali caratteristiche delle applicazioni di routine del riposo sono il monitoraggio e il monitoraggio del sonno, pratiche personalizzate di igiene del sonno, attività di rilassamento e musica, ad es. tecniche di respirazione, rumori bianchi



Prossimi step...

- Domande di autovalutazione
- Uso interattivo di una routine di riposo specifica
- Prova di routine di riposo da parte dei tirocinanti



Questionario di valutazione

Il contenuto del modulo è stato stimolante e interessante (1 minimo, 5 massimo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Il contenuto del modulo era chiaro, comprensibile e facile da seguire (1 minimo, 5 massimo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Il formatore era ben preparato (1 minimo, 5 massimo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Questionario di valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- Mayo Clinic (2022). Sleep tips: 6 steps to better sleep. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Office of Disease prevention & Health Promotion (2023).
- Richter, K., Baumgärtner, L., Niklewski, G., Peter, L., Köck, M., Kellner, S., Hillemacher, T., & Büttner-Teleaga, A. (2020). Sleep disorders in migrants and refugees: a systematic review with implications for personalized medical approach. *The EPMA journal*, 11(2), 251–260. <https://doi.org/10.1007/s13167-020-00205-2>
- Sleeping foundation (2023). Bedtime Routines for Adults. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/bedtime-routine-for-adults>
- Sleeping foundation (2022). Best sleep apps. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/best-sleep-apps>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione
didattica 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.