

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 5 - Formazione esperienziale ^(5.2) App sanitarie per le dipendenze e l'uso del tabacco



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.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione di formazione esperienziale: contenuto

1. Uso interattivo delle app per smettere di fumare

2. Uso interattivo delle app per la dipendenza dallo schermo

3. È tempo di agire



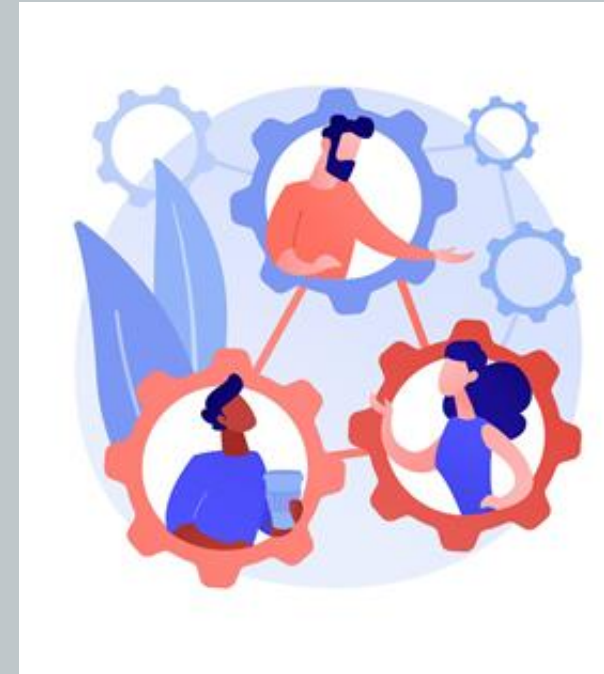
Obiettivi

- ✓ Scoprire le applicazioni che ti aiutano a smettere di fumare e a ridurre la dipendenza dallo schermo
- ✓ Identificare le principali attività necessarie per stabilire migliori abitudini sanitarie e il modo in cui queste applicazioni possono contribuire ad esse
- ✓ Comprendere i concetti principali relativi alle applicazioni sanitarie e come possono essere utili per i migranti
- ✓ Sviluppare competenze digitali e familiarizzare con l'uso di app specifiche per la salute



Competenze

- ✓ Definizione di cosa siano le app per l'uso di sostanze e le dipendenze
- ✓ Spiegazione di come le app per l'uso di sostanze e le dipendenze possono aiutare a migliorare la qualità della vita e della salute
- ✓ Familiarizzazione e capacità di navigare tra diverse app sanitarie e integrarle nella vita quotidiana.



1. Uso interattivo delle app per smettere di fumare

- ✓ Esplorare una specifica applicazione per smettere di fumare in modo interattivo
- ✓ Sperimentare in modo pratico le funzionalità dell'applicazione.
- ✓ Condividere esperienze e lezioni apprese



5 App sanitarie per le dipendenze e l'uso del tabacco

App per smettere di fumare

Applicazioni	Descrizione	Link per scaricarle
Kwit	Questa applicazione utilizza la gamification per aiutarti a smettere di fumare. Ti permette di guadagnare punti e badge per la tua astinenza e offre anche consigli e supporto.	Android - IOS
Smoke Free	Questa applicazione è fornita dal National Cancer Institute degli Stati Uniti e offre informazioni e supporto alle persone che vogliono smettere di fumare. Include il monitoraggio dei progressi, consigli personalizzati e un forum della community.	Android - IOS
QuitNow!	Questa applicazione è semplice e facile da usare. Offre monitoraggio dei progressi, consulenza e supporto.	Android - IOS
My Quit Coach	Questa applicazione è fornita da Truth Initiative, un'organizzazione no-profit americana che lotta contro il fumo. Offre monitoraggio dei progressi, consulenza personalizzata e un forum della comunità.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop è un'applicazione gratuita disponibile su iOS.	IOS
Stop-tabac	Sviluppato da esperti dell'Università di Ginevra. Consigli specifici per la giornata. Un calendario per pianificare in anticipo.	Android - IOS
Tabac Info Service	Questa applicazione è fornita dal governo francese e offre informazioni e supporto alle persone che vogliono smettere di fumare.	Android - IOS

***Alcune di queste applicazioni sono completamente gratuite, mentre altre hanno funzionalità a pagamento.



Fonte | [Progettato da Freepik](#)



1. Uso interattivo delle app per smettere di fumare

Alla scoperta dell'app mobile Kwit

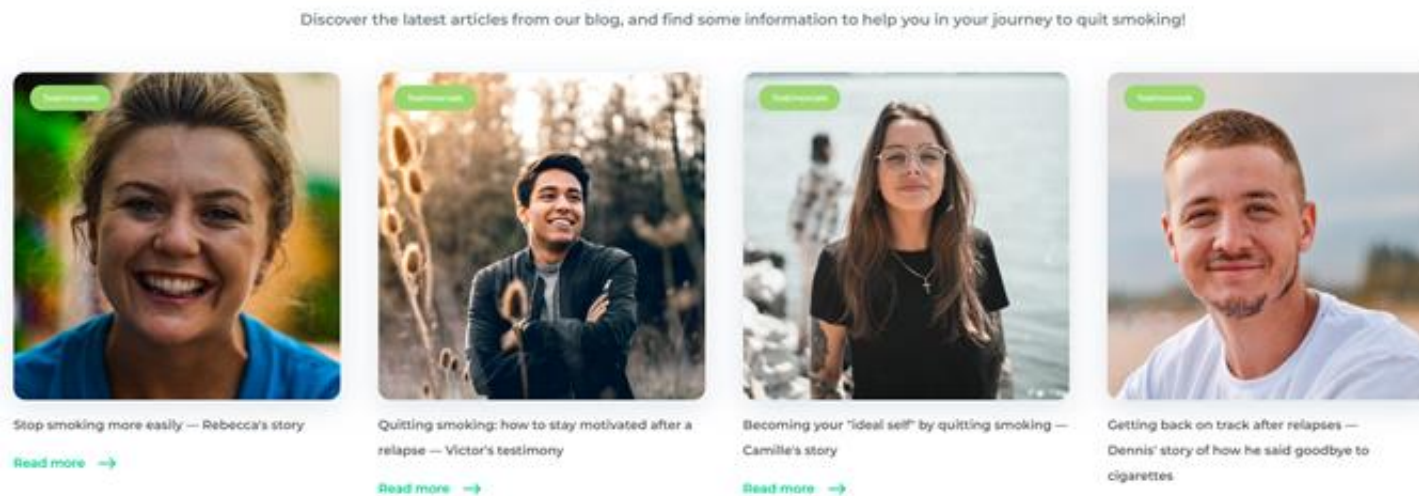


Applicazione per smartphone Kwit

Scheda informativa

- **Nome:** Kwit – *Quit smoking for good*
- **Proprietario:** Kwit SAS
- **Sito web:** <https://kwit.app/en>
- **Disponibile su:** App Store di Apple e Google Play Store
- **App che si può usare su:** smartphone e tablet PCs
- **L'app richiede** account dell' utente

- **Lingue dell' App:** Francese, tedesco, inglese, spagnolo, italiano, giapponese, olandese, portoghese, russo, turco, ucraino
- Kwit offre **3 giorni di prova gratuita**—una volta completato l'abbonamento annuale avrà un costo di 49,99€
- Puoi annullare la tua iscrizione durante i primi 3 giorni e goderti la prova di 3 giorni senza costi o utilizzare la versione gratuita



L'app mobile Kwit

Inizia: apri l'app Kwit e leggi le informazioni introduttive

1) Prima schermata, quando apri l'app. Seleziona "Inizia".



2) Seconda schermata: le schermate seguenti introdurranno l'app. Completerai le domande introduttive per personalizzare la tua esperienza, quindi sarai invitato a creare un account.



L'app mobile Kwit

Inizia



L'app mobile Kwit

Come gestire le tue emozioni quotidiane con Kwit??



L'app mobile Kwit

Bere acqua per superare un desiderio? È possibile con la strategia Drinking Water di Kwit?



L'app mobile Kwit

Respirare per combattere un desiderio? È possibile con l'esercizio di Respirazione di Kwit



L'app mobile Kwit

Scrivi i tuoi ricordi con Kwit



L'app mobile Kwit

Hai bisogno di motivazione? Scuoti il tuo telefono con Kwit



L'app mobile Kwit

Segui il consumo dei tuoi sostituti con Kwit



2. Uso interattivo delle app per la dipendenza dallo schermo

- ✓ Esplorare una specifica applicazione di dipendenza dallo schermo in modo interattivo
- ✓ Sperimentare in modo pratico le funzionalità dell'applicazione.
- ✓ Per condividere esperienze e lezioni apprese





App per la dipendenza dallo schermo

Applicazioni	Descrizione	Link per scaricarle
Spacetime	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	Android - IOS
QualityTime	Disponibile su Android in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	Android
Forest	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	Android - IOS
Freedom	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	Android - IOS
Google Family Link	Questa applicazione consente ai genitori di gestire il tempo trascorso davanti allo schermo dei propri figli sui dispositivi Android. È disponibile in oltre 40 lingue.	Android - IOS
kidslox	Questa applicazione ti consente di bloccare applicazioni e siti Web, impostare limiti di tempo di utilizzo e monitorare l'attività di tuo figlio sul suo dispositivo. È disponibile in oltre 20 lingue.	Android - IOS
Family time	Questa applicazione offre funzionalità simili a Kidslox, oltre alla possibilità di tracciare la posizione di tuo figlio e bloccare il suo dispositivo. È disponibile in oltre 15 lingue.	Android - IOS
Moment	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese e russo.	IOS

*Alcune di queste applicazioni sono completamente gratuite, mentre altre hanno funzionalità a pagamento.

Fonte | Progettato da Freepik



2. Uso interattivo delle app per la dipendenza dallo schermo

Alla scoperta dell'app mobile Freedom - Blocca le distrazioni



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Scheda informativa

- **Nome:** Freedom – Block Distractions
- **Proprietario:** Eighty Percent Solutions Corporation
- **Sito web:** <https://freedom.to/>
- **Disponibile su :** App Store di Apple e Google Play Store
- **App che si può usare su** smartphone e tablet PCs
- **L'app richiede** account dell'utente
- **Lingue** dell'app: Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.
- Kwit offer una **prova gratuita di 7 giorni**– una volta completato l'abbonamento annuale avrà un costo di 44,99€. (4,08€)
- Puoi annullare la tua iscrizione durante i primi 7 giorni e goderti la prova di 7 giorni senza costi o utilizzare la versione gratuita



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Inizia



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Come bloccare le app su iPhone con Freedom



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Come creare o modificare una blocklist nell'app Freedom



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Come pianificare le sessioni di blocco



Freedom: app per bloccare le distrazioni

Come terminare una sessione di blocco



3. Tempo di agire

Attività – Scegli un'app

- Scegli un'applicazione
- Esplora le diverse funzionalità
- Applicare la sessione in 10-15 minuti

Dopo aver completato la sessione:

- Condividi l'esperienza
- Lezioni imparate
- Sfide o difficoltà





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'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.