

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 <sup>(5.2)</sup> 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](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coördina-oerh.com](http://coördina-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://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



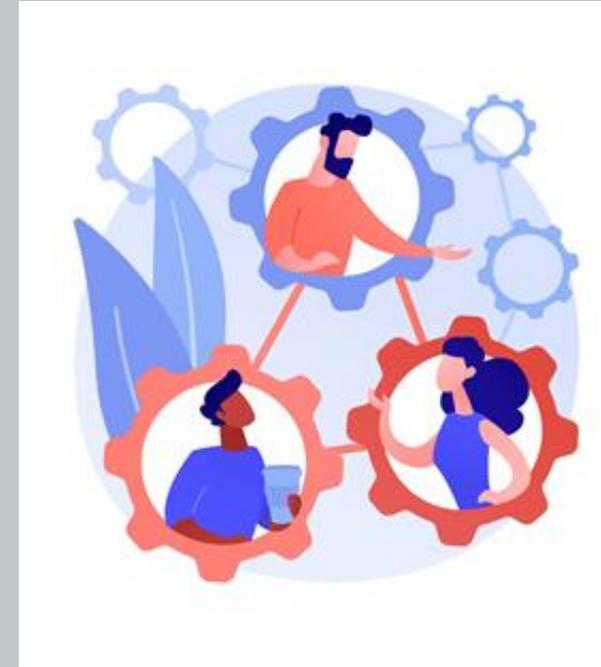
## Obiettivi

- ✓ 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
<b>Kwit</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Smoke Free</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>QuitNow!</b>	Questa applicazione è semplice e facile da usare. Offre monitoraggio dei progressi, consulenza e supporto.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>My Quit Coach</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Smokerstop</b>	Smokerstop è un'applicazione gratuita disponibile su iOS.	<a href="#">IOS</a>
<b>Stop-tabac</b>	Sviluppato da esperti dell'Università di Ginevra. Consigli specifici per la giornata. Un calendario per pianificare in anticipo.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Tabac Info Service</b>	Questa applicazione è fornita dal governo francese e offre informazioni e supporto alle persone che vogliono smettere di fumare.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>

\*\*\*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

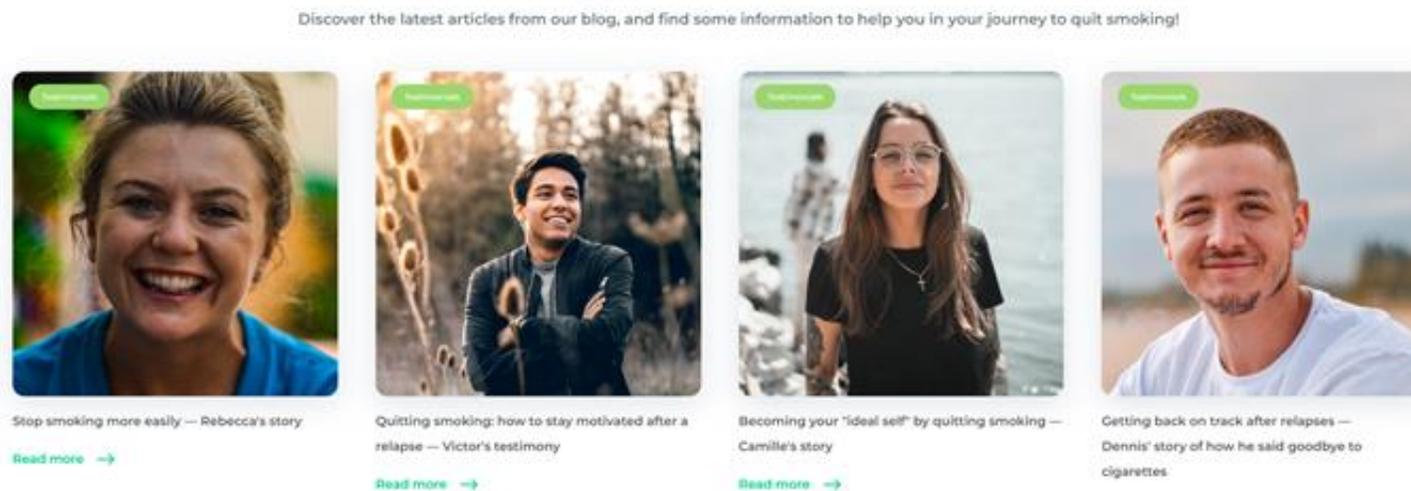


# Applicazione per smartphone Kwit

## 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.



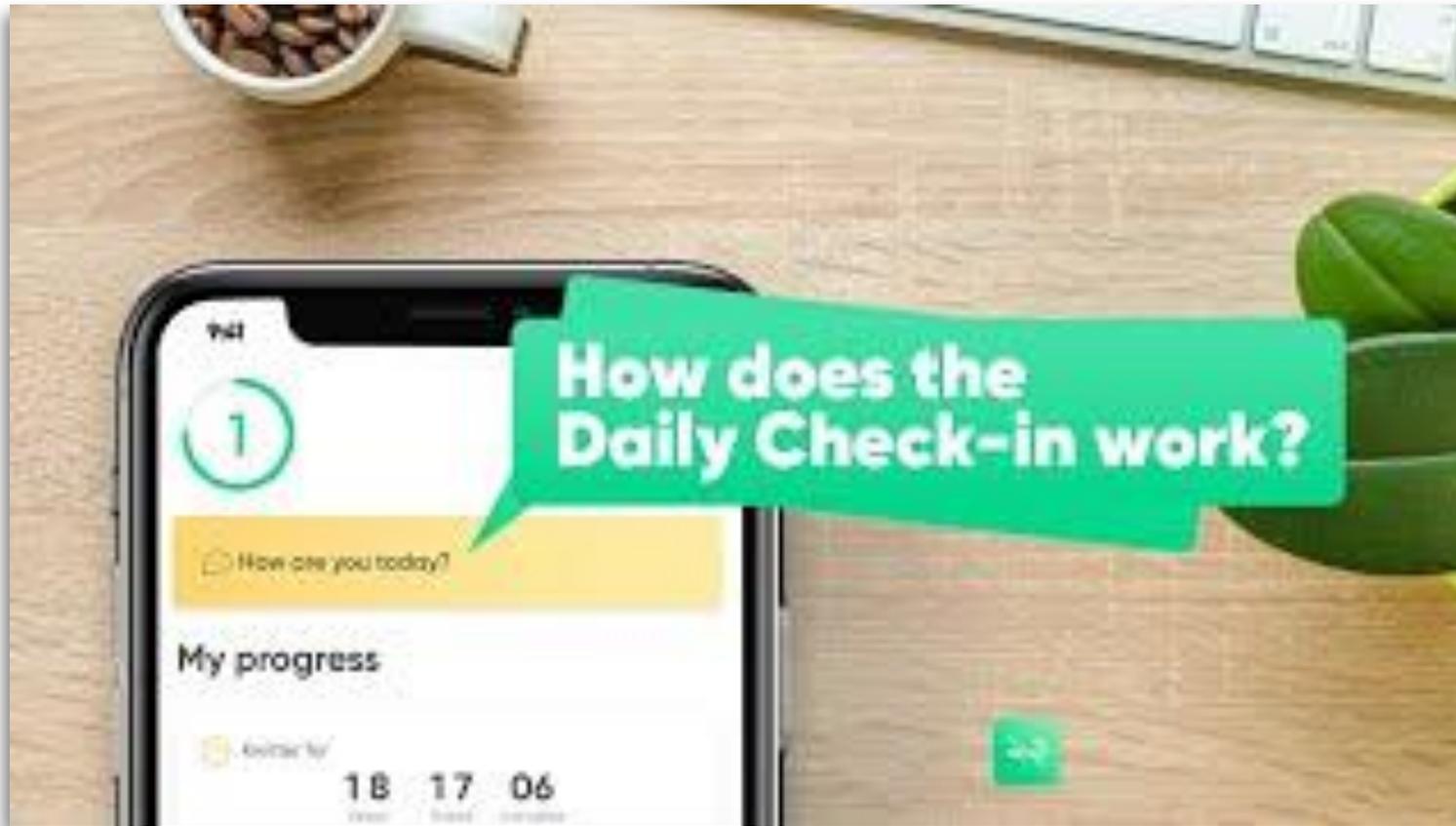
# L'app mobile Kwit

Inizia



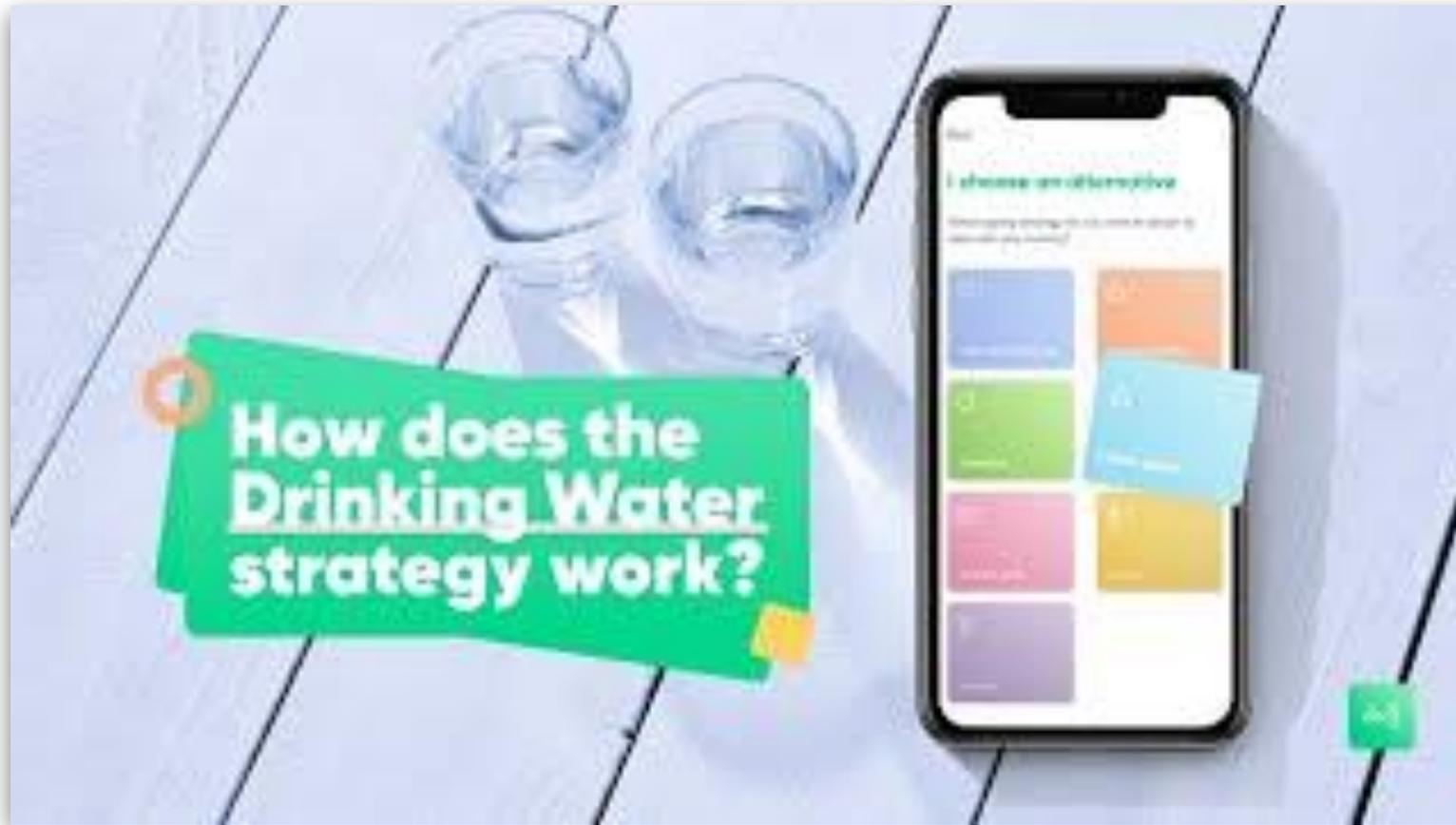
# L'app mobile Kwit

Come gestire le tue emozioni quotidiane con Kwit??



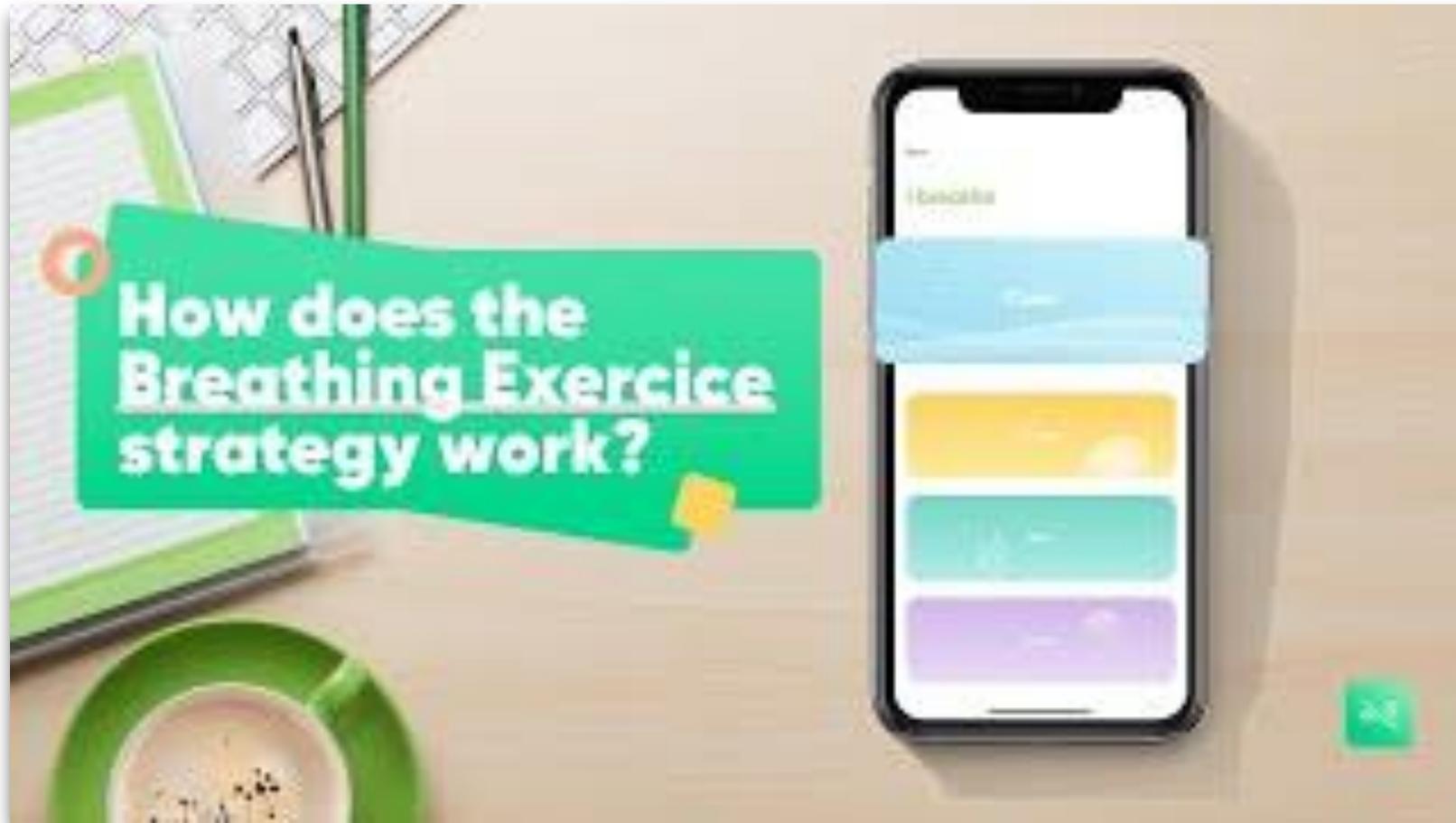
## L'app mobile Kwit

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



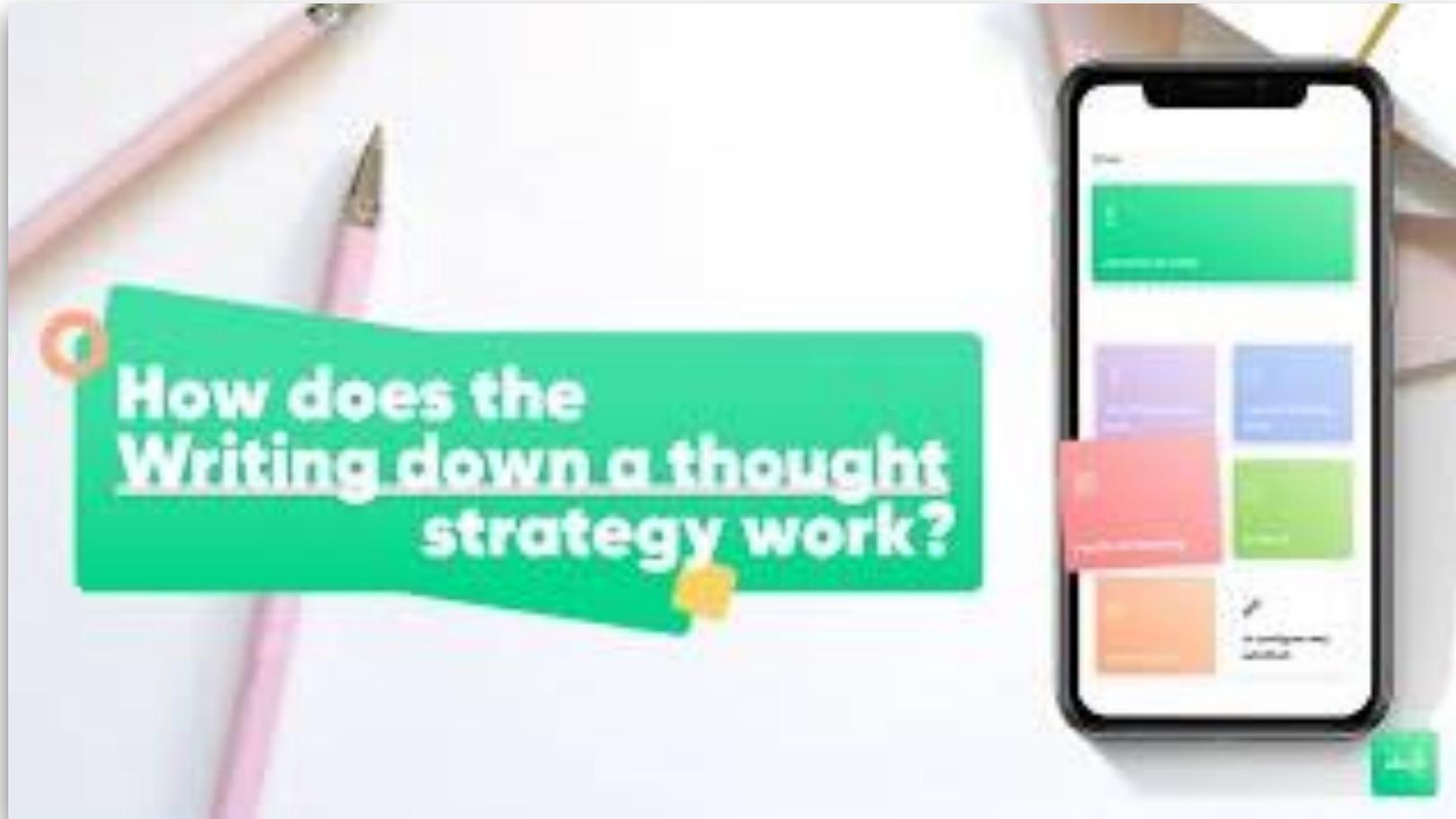
## L'app mobile Kwit

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



# L'app mobile Kwit

Scrivi i tuoi ricordi con Kwit



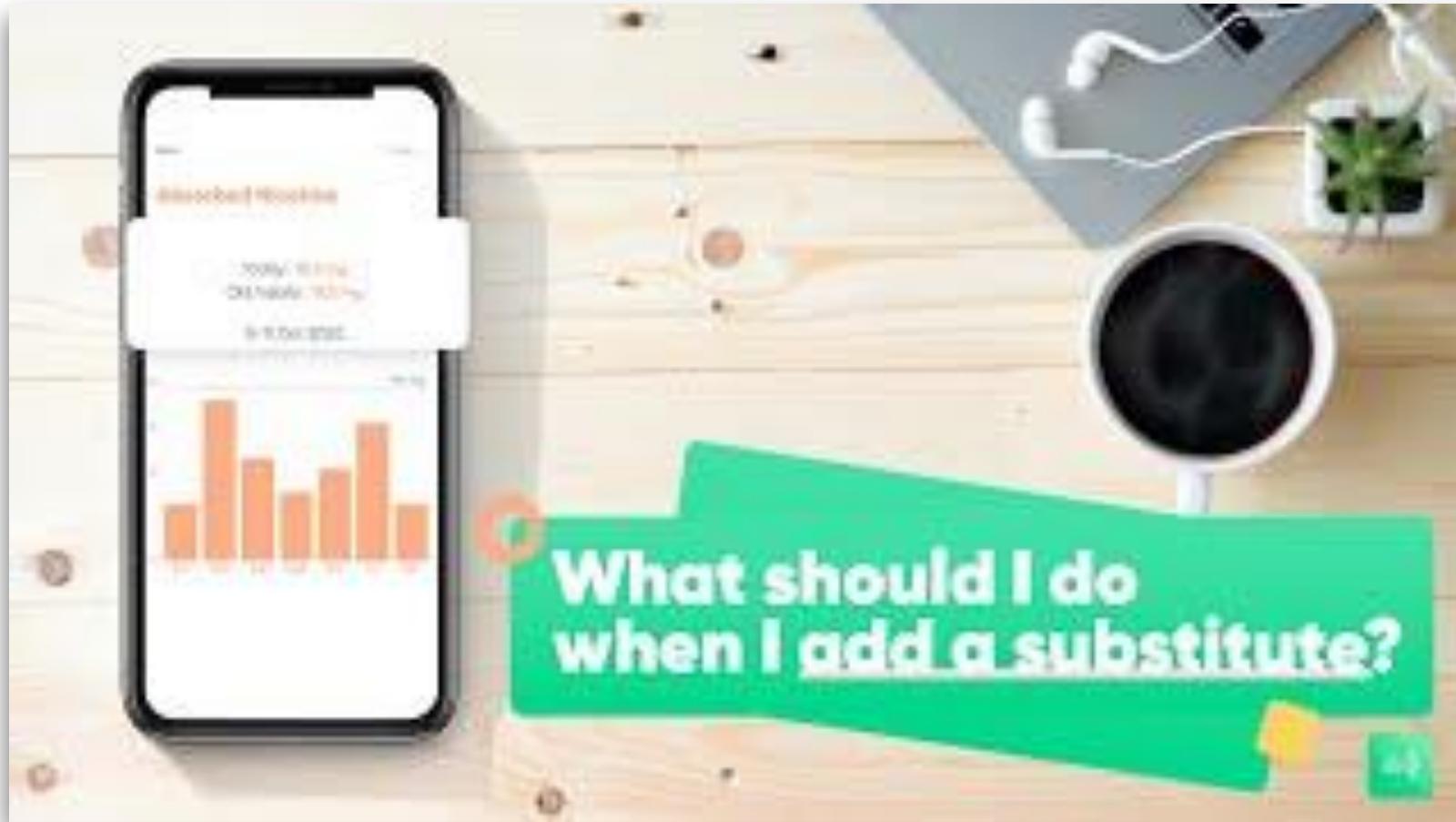
## L'app mobile Kwit

Hai bisogno di motivazione? Scuoti il tuo telefono con Kwit



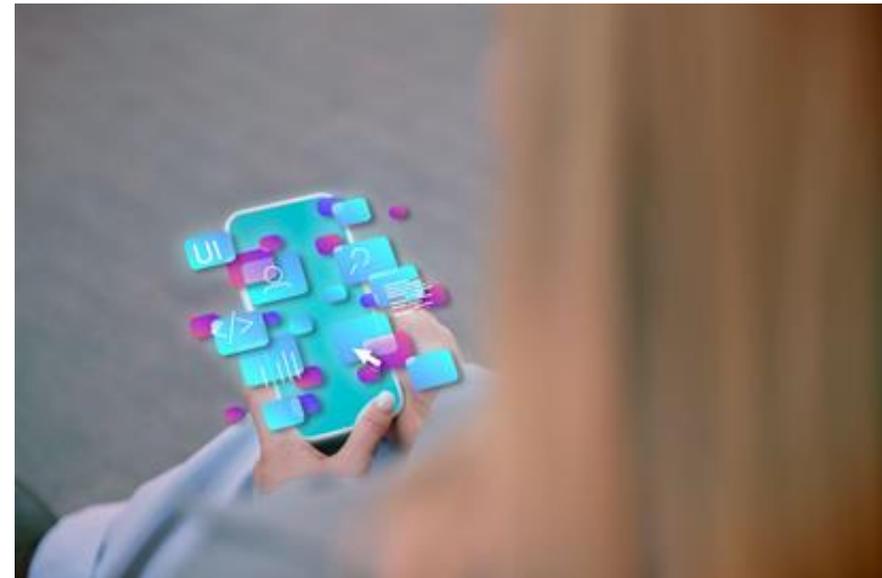
## L'app mobile Kwit

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
<b>Spacetime</b>	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>QualityTime</b>	Disponibile su Android in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo e italiano.	<a href="#">Android</a>
<b>Forest</b>	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Freedom</b>	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese, russo, italiano, olandese, polacco, turco e arabo.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Google Family Link</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>kidslox</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Family time</b>	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.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Moment</b>	Disponibile in inglese, francese, tedesco, spagnolo, cinese, giapponese, coreano, portoghese e russo.	<a href="#">IOS</a>

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