

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 9 - Sessione di Formazione
Esperienziale (9.2.)**

App per la Salute per gli Anziani



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 VALENCIA
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
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 di formazione esperienziale: Contenuti

1. Esempio specifico di app sanitaria per anziani

2. Sfida di integrazione nella vita reale – utilizzando la piattaforma di e-Training





Obiettivi

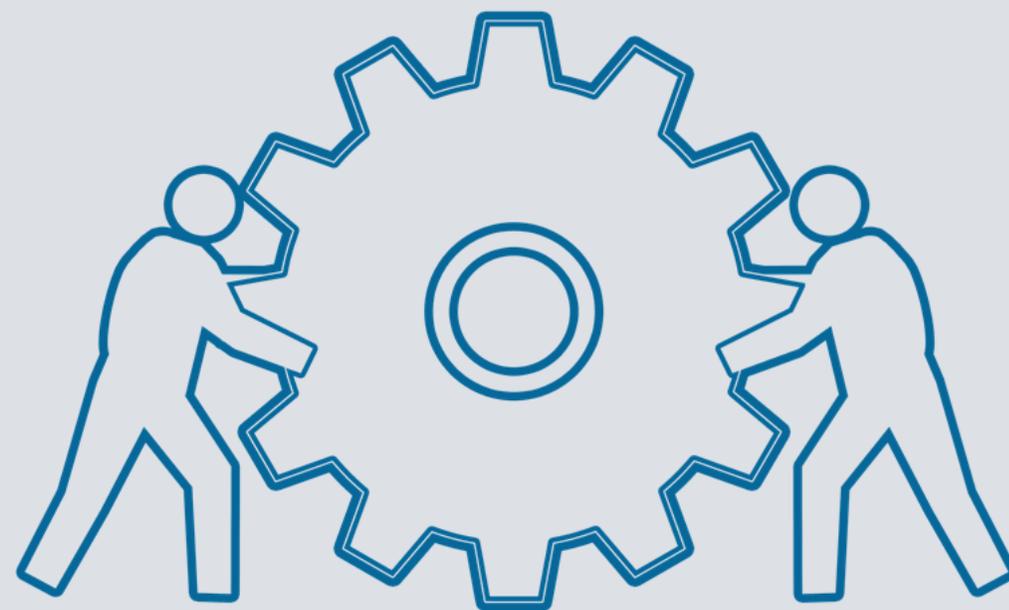
- ✓ Conoscere le funzionalità e le caratteristiche di una specifica App Salute per un invecchiamento in buona salute.
- ✓ Comprendere in modo approfondito l'utilità degli obiettivi SMART e familiarizzare con il loro utilizzo.
- ✓ Applicare le conoscenze teoriche e le capacità di riflessione apprese durante l'insegnamento.
- ✓ Essere invitato a completare la sfida dell'integrazione nella vita reale utilizzando la piattaforma di e-Training.





Competenze

- ✓ Essere in grado di scaricare e utilizzare un'app per la salute pertinente alla propria area chiave della salute.
- ✓ Essere in grado di applicare le conoscenze sugli obiettivi SMART.
- ✓ Essere in grado di applicare le conoscenze sull'invecchiamento in buona salute e le strategie per valutare i potenziali benefici e identificare le barriere e i facilitatori per un utilizzo costante.
- ✓ Riflettere costantemente l'utilizzo mantenendo il diario dell'utente sulla piattaforma di e-Training.

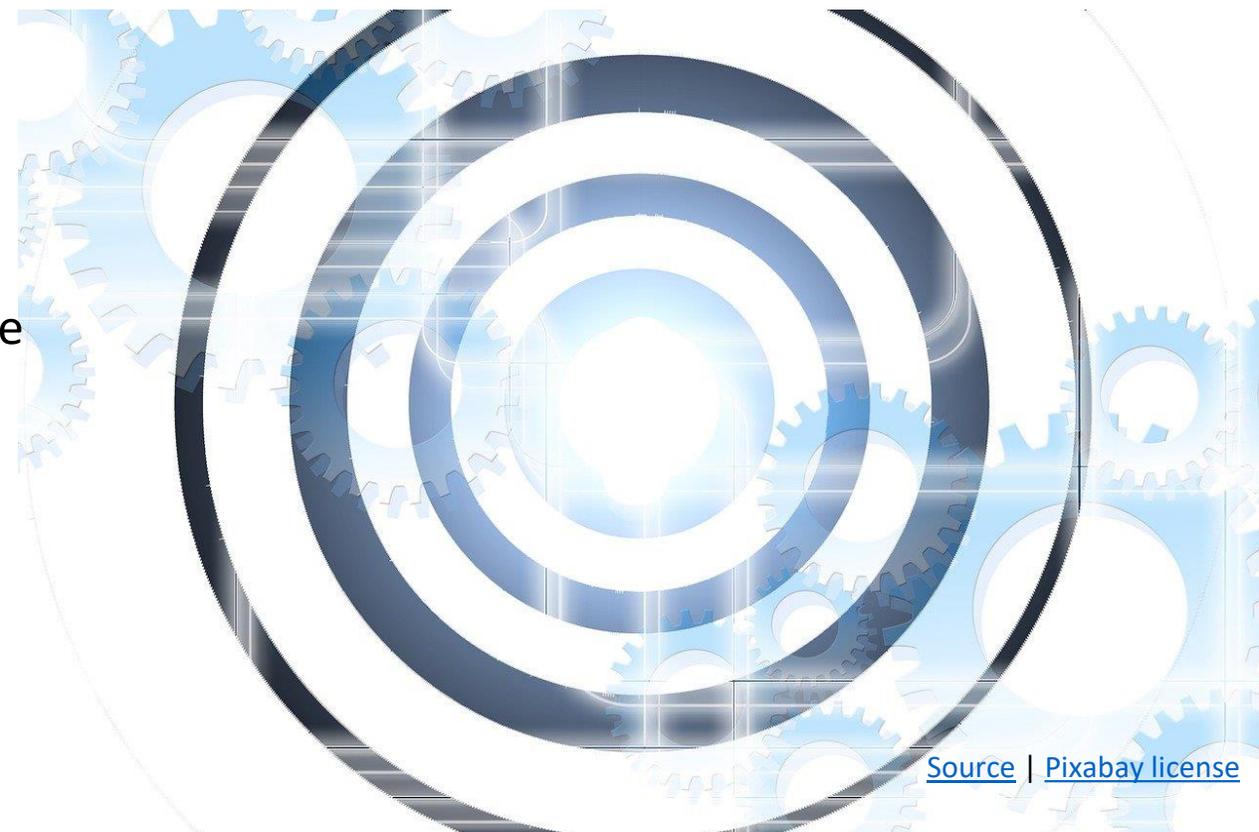




9.2.1. Esempio specifico di app sanitaria per anziani

Obiettivi

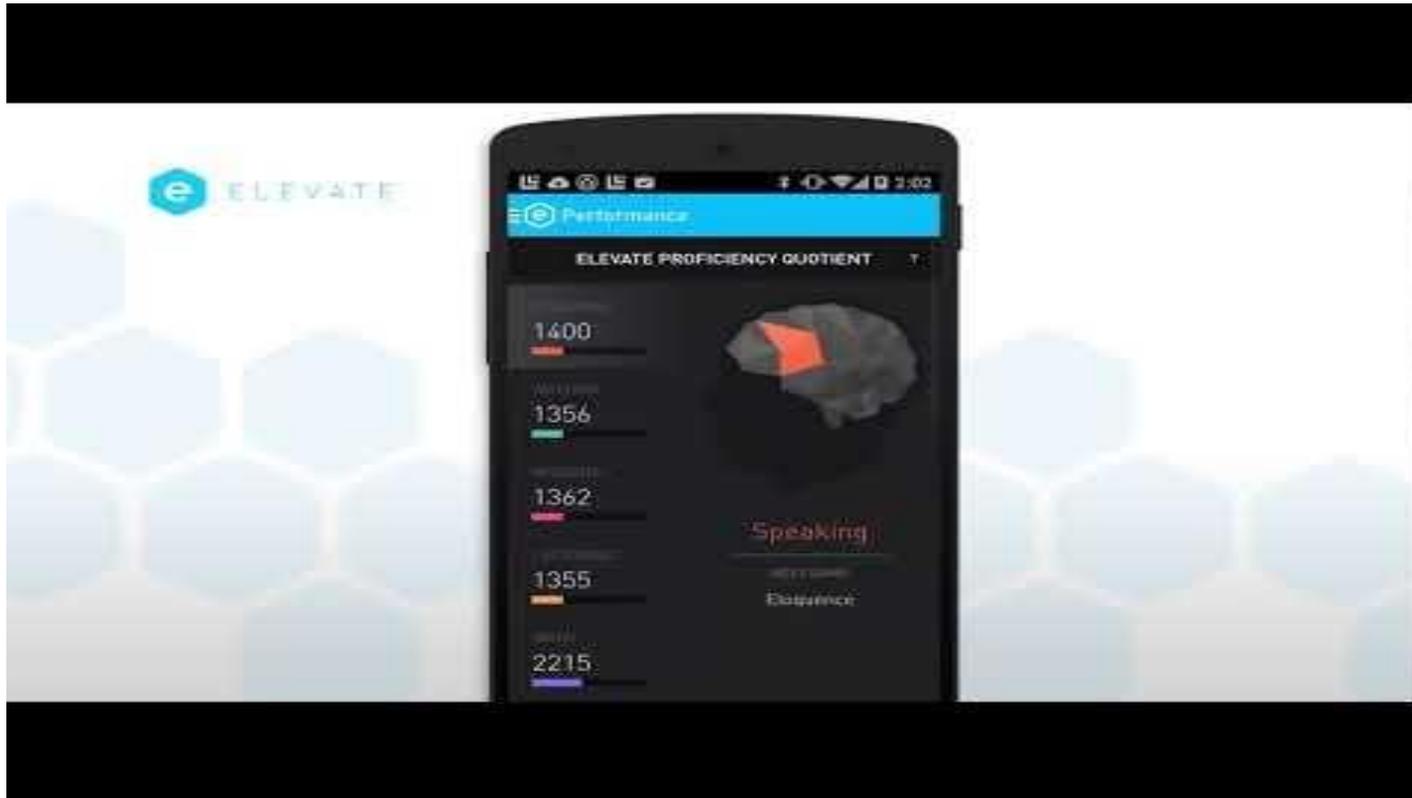
- Acquisire familiarità con il processo di download e utilizzo di un'app per la prima volta
- Comprenderne le caratteristiche e come esplorarne le funzionalità per la prima volta.
- Capire dove trovare informazioni aggiuntive per un'app specifica.



Source | [Pixabay license](#)



Esempio: "Elevate" come app per un invecchiamento sano



Fonte



Scheda informativa

- Nome: Elevate – Brain Training Games
- Proprietario: Elevate, Inc.
- Sito web: <https://elevateapp.com/>
- Disponibile su Apple App Store e Google Play Store
- App utilizzabile su smartphone e tablet PC
- L'app richiede un account utente
- Lingua dell'app: inglese
- Elevate offre una prova gratuita di 7 giorni – una volta completata l'iscrizione annuale avrà un costo di 37,99€
- Puoi annullare la tua iscrizione durante i primi 7 giorni e goderti la prova di 7 giorni senza costi



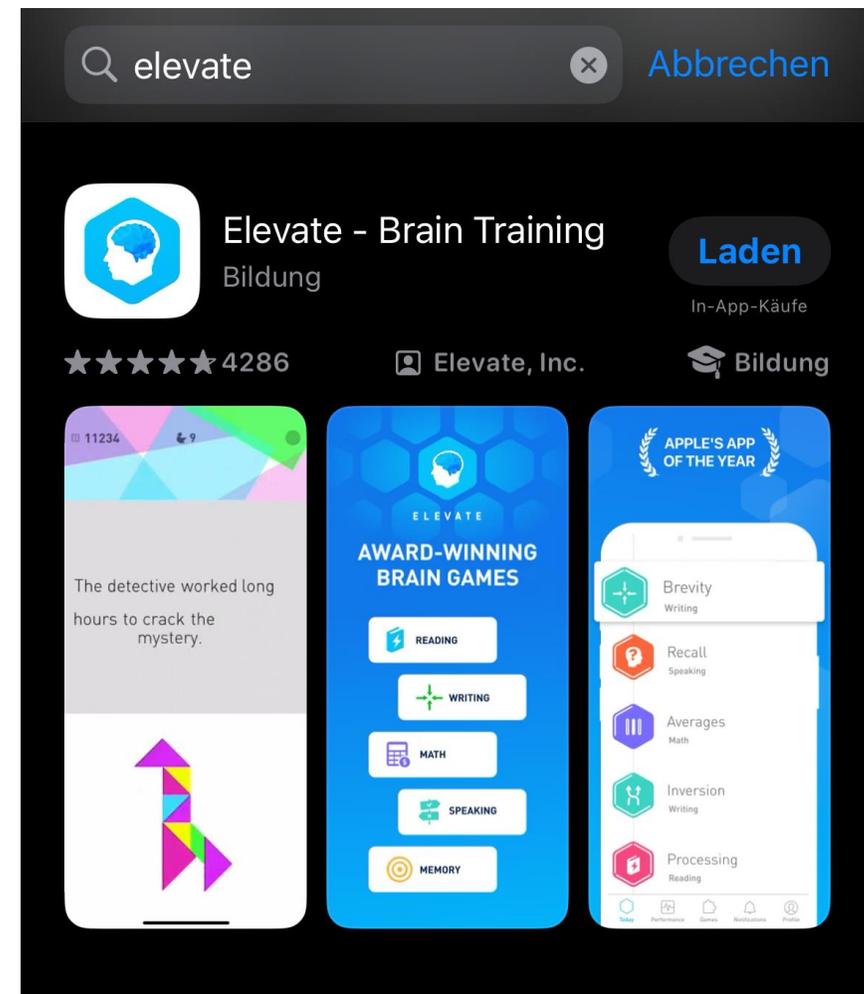
Descrizione e caratteristiche

- "Elevate è un programma di allenamento del cervello progettato per migliorare la concentrazione della mente, la memoria, le capacità di parlare, la velocità di elaborazione, le abilità matematiche e altro ancora. Ad ogni persona viene fornito un programma di allenamento personalizzato che si adatta nel tempo per massimizzare i risultati"
- Offre oltre 40 giochi di allenamento cerebrale
- Mostra il monitoraggio delle prestazioni
- Allenamenti personalizzati e adattamento al tuo livello
- Calendario e notifiche degli allenamenti per mantenerti motivato



Iniziamo: scarica l'app

1. Vai al tuo App Store e digita il nome dell'app - "Elevate"
2. Cerca l'icona dell'app Elevate e fai clic su download (qui: "Laden")
3. Attendi il download dell'app e apri l'app sul tuo dispositivo



Iniziamo: apri l'app e leggi le informazioni introduttive

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



ELEVATE

PERSONALIZED BRAIN TRAINING

Get started

Already a member? Sign in

2) Seconda schermata: le schermate seguenti introdurranno l'app. Fornire le stesse informazioni della descrizione nell'App Store. Puoi scorrere verso sinistra per leggere tutte le pagine o saltare questa parte toccando l'icona "Salta" in alto a destra.

Skip



Challenge your mind

Play 40+ brain games to improve your vocabulary, communication, memory skills, and more.

SWIPE TO BEGIN



Iniziamo: completa le domande introduttive per personalizzare la tua esperienza

3) Terza sezione:
completa le
domande sui tuoi
obiettivi.

First, tell us how you'd like to
improve.

Continue

4) L'app chiederà la disponibilità a
migliorare diverse aree, ad es. G. abilità di
memoria.

Fai clic su "No" o "Sì" per impostare i tuoi
obiettivi.

Enhance your
memory skills

No

Yes

Ulteriori informazioni per il
passaggio 4):

Puoi decidere di migliorare...

- Il tuo vocabolario
- Per articolare i tuoi pensieri in modo più chiaro
- Per rafforzare la tua concentrazione durante la lettura
- Per migliorare le capacità di scrittura
- Per calcolare in modo più preciso e veloce



Iniziamo: completa le domande introduttive per personalizzare la tua esperienza

5) Condividi la tua motivazione

Skip

What's motivating you to improve?

Fun games

Cognitive health

Better communication

Interview/test prep

Work/school performance

Something else

6) Fornisci informazioni sulla tua situazione.

Do you have ADD/ADHD?

These can affect how you focus and learn.

Yes

I think I do

No

I prefer not to share

Not sure

7) Preparati a fornire ulteriori informazioni, impostazioni complete ed esercizi introduttivi.

Now, take this 1-2 minute test to personalize your skill level.

Get started



Iniziamo: completa le domande introduttive per personalizzare la tua esperienza

8) Seleziona la lingua.

Choose your language preference.

American English

British English

9) Fornisci ulteriori informazioni, impostazioni complete ed esercizi introduttivi.

Vedi gli esempi sul lato destro.

Which word **doesn't** fit?

selfish

inconsiderate

generous

I don't know

4 + = 9

5

6

I don't know

Rate your ability to remember names.

Excellent

Above Average

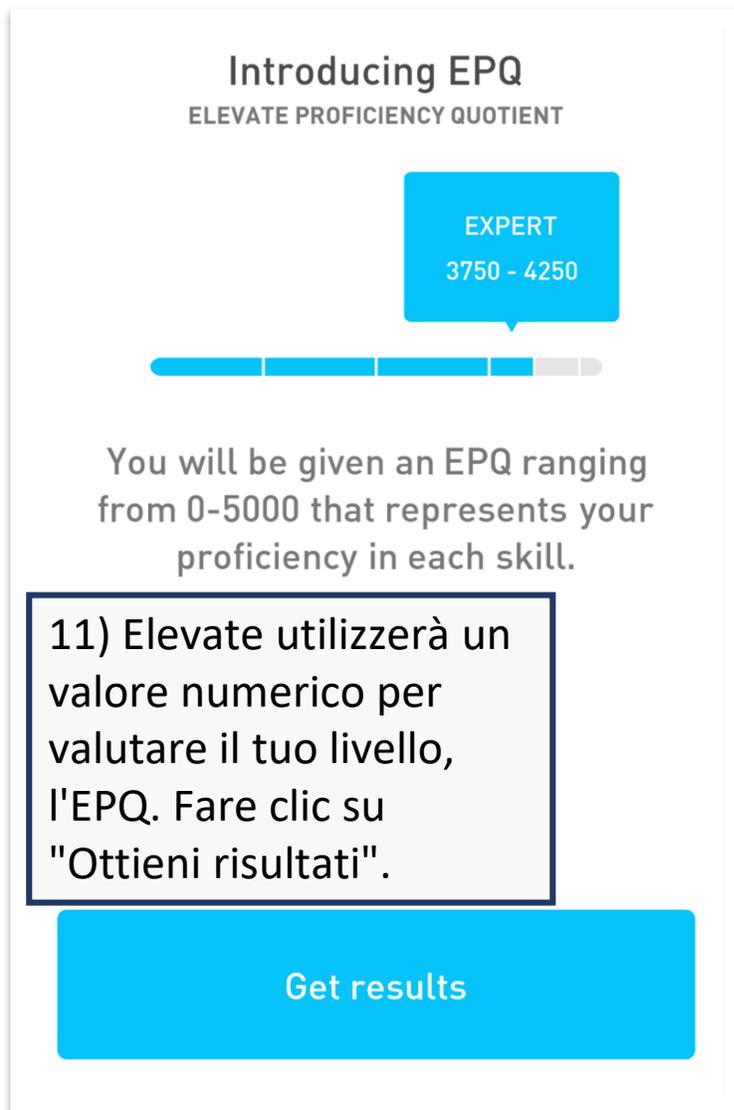
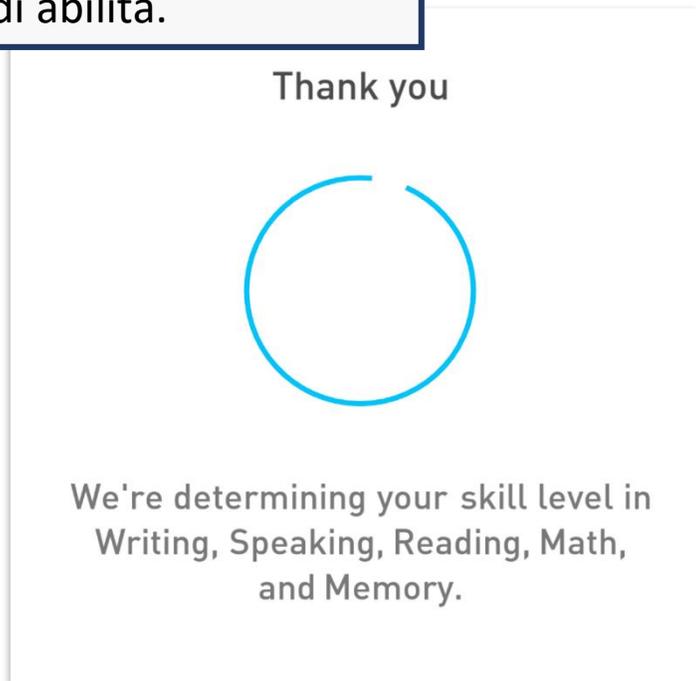
Average

Below Average

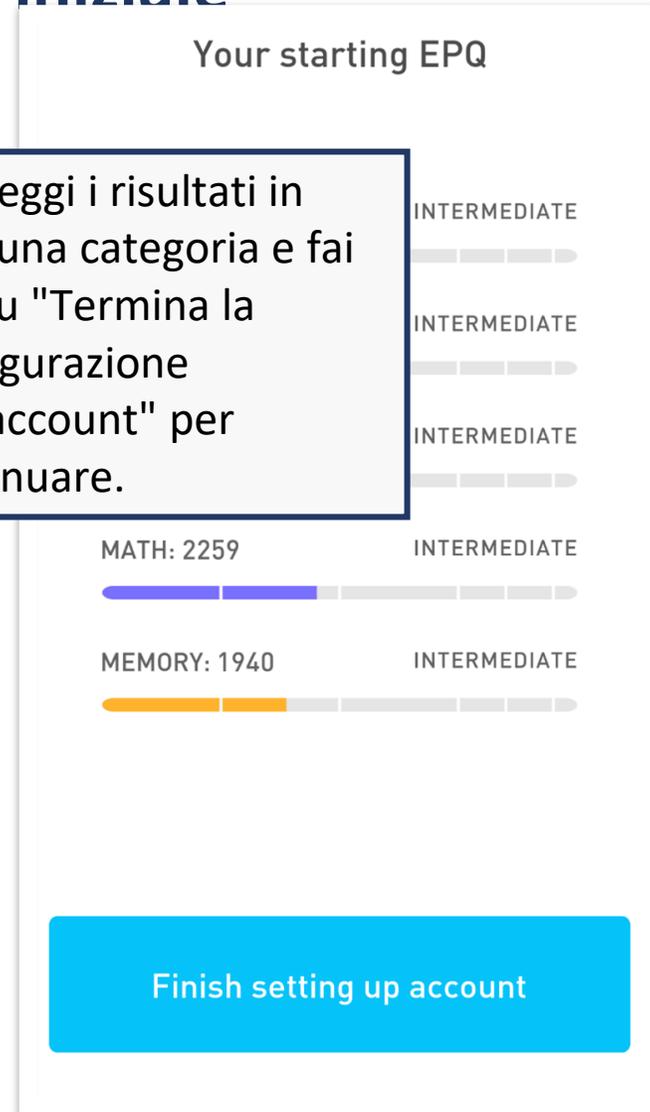


Iniziamo: ottieni risultati in base al tuo livello di abilità iniziale

10) Una volta completata la parte introduttiva, l'app valuterà il tuo livello di abilità.



12) Leggi i risultati in ciascuna categoria e fai clic su "Termina la configurazione dell'account" per continuare.



Iniziamo: configurazione del tuo account

13) Puoi configurare il tuo account utilizzando diversi modi, ad es. G. utilizzando il tuo indirizzo email.

Fornisci: nome, indirizzo email, imposta password e digita la tua età.

Fare clic su "Iscriviti" per continuare.

< Continue with Email

Test name Name

test@mail.com E-Mail

Password

65 Age

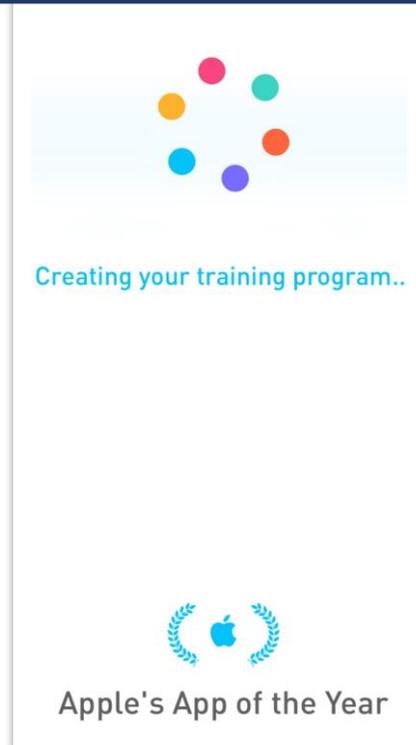
Sign up

Already have an account? Sign in

Done

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	⌫

14) Attendi che l'app crei il tuo account e il programma di formazione.



15) Leggi le informazioni su come funziona la tua prova gratuita.

Se scorri verso il basso verranno fornite istruzioni su come annullare prima che venga addebitato l'importo al termine del periodo di prova di 7 giorni.

Fai clic su "Inizia subito la mia prova gratuita" per continuare.

How your free trial works

- Today**
Unlock unlimited access to Elevate's 40+ games.
- Day 5**
Get a reminder when your trial will end.
- Day 7**
You'll be charged on February 22—cancel anytime prior.

Free access for 7 days, then **37,99 € per year** (3,17 €/month)

[View All Plans](#)

How can I cancel?

It's easy: Open Elevate, and go to your Profile tab. Tap the settings gear at the top right, then Account

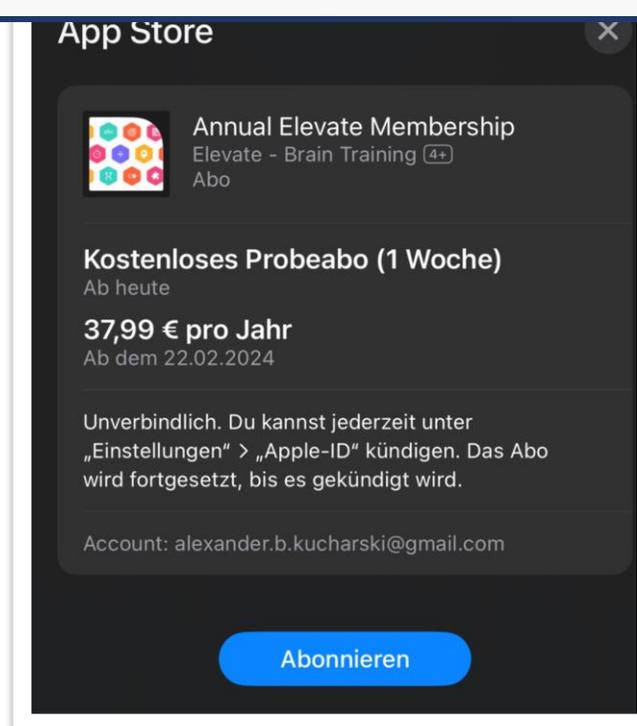
[Start my free trial now](#)
Cancel anytime

Iniziamo: configura il tuo account e annulla l'abbonamento per evitare costi

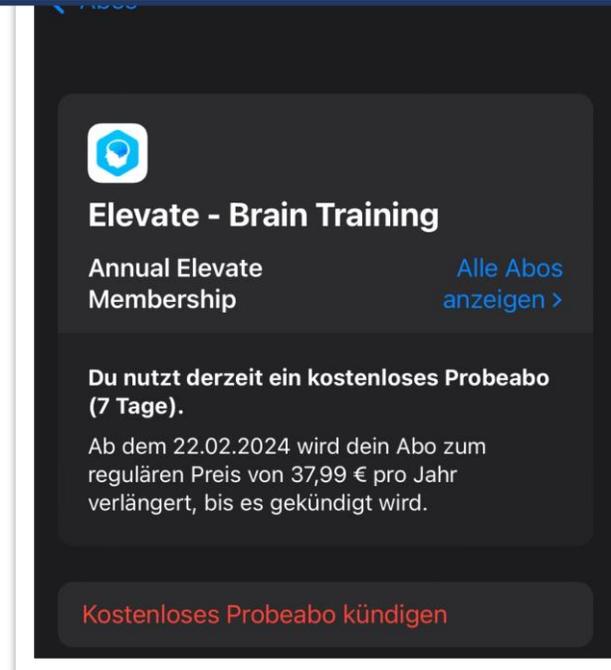
16) Attendi che l'app finisca di creare il tuo account.



17) L'app ti chiederà di iscriverti. Puoi annullare l'abbonamento e continuare a utilizzare la prova gratuita di 7 giorni. Clicca su "iscriviti" (qui: "Abonnieren") per continuare.



18) Dopo aver configurato l'account, puoi accedere ai tuoi abbonamenti nell'app App Store e annullare l'abbonamento per evitare costi. Puoi comunque utilizzare l'app e goderti la prova di 7 giorni.

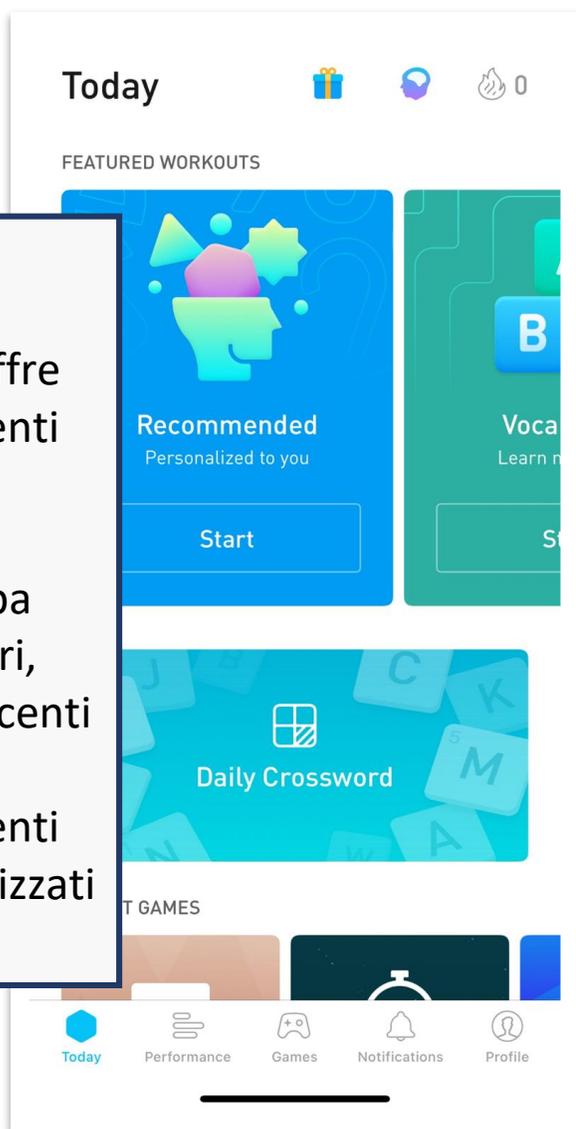


18) Fare clic su "Annulla abbonamento" (qui: "Kostenloses Probeabo kündigen").

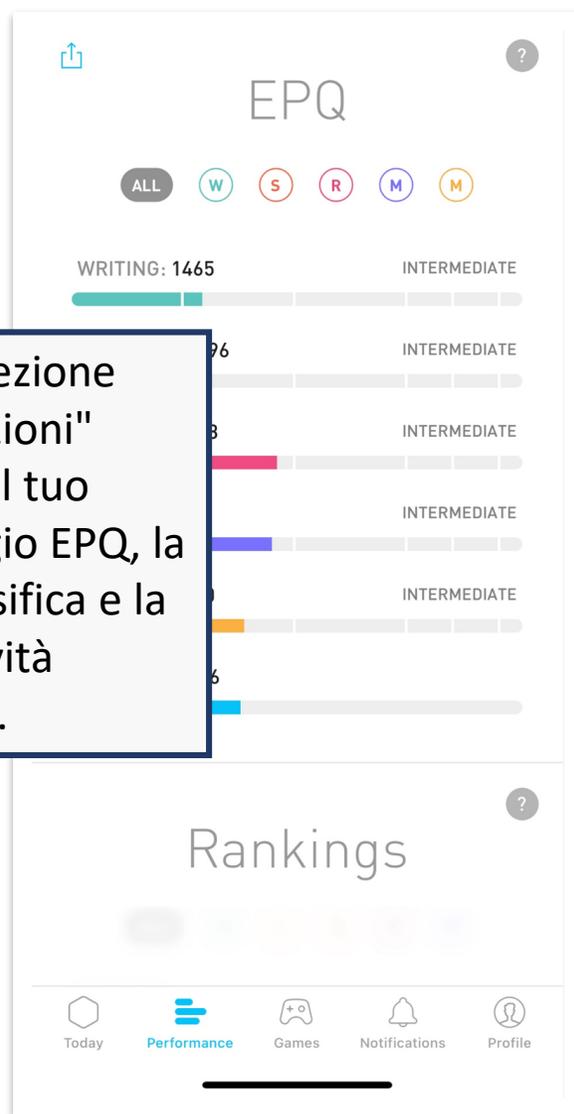


Esplora l'interfaccia utente

19) La sezione "Oggi" offre allenamenti in primo piano, cruciverba giornalieri, giochi recenti ed allenamenti personalizzati.



20) La sezione "Prestazioni" mostra il tuo punteggio EPQ, la tua classifica e la tua attività nell'app.

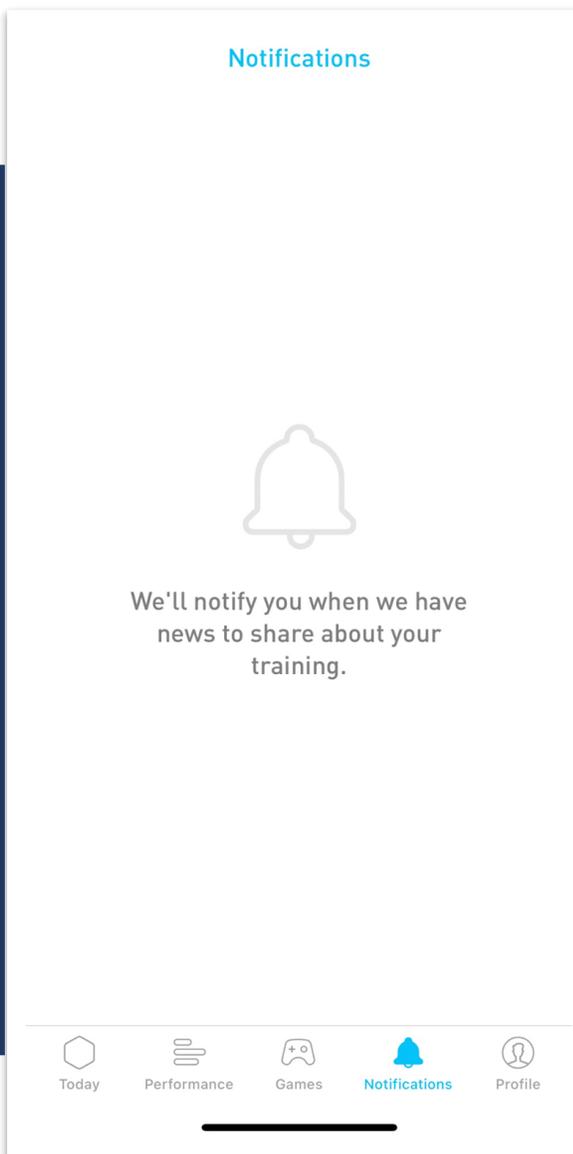


21) La sezione "Giochi" mostra i giochi a cui puoi giocare in ciascuna categoria, ad es. G. memoria. Fare clic su qualsiasi gioco per iniziare oppure fare clic su "Gioca a caso".



Esplora l'interfaccia utente

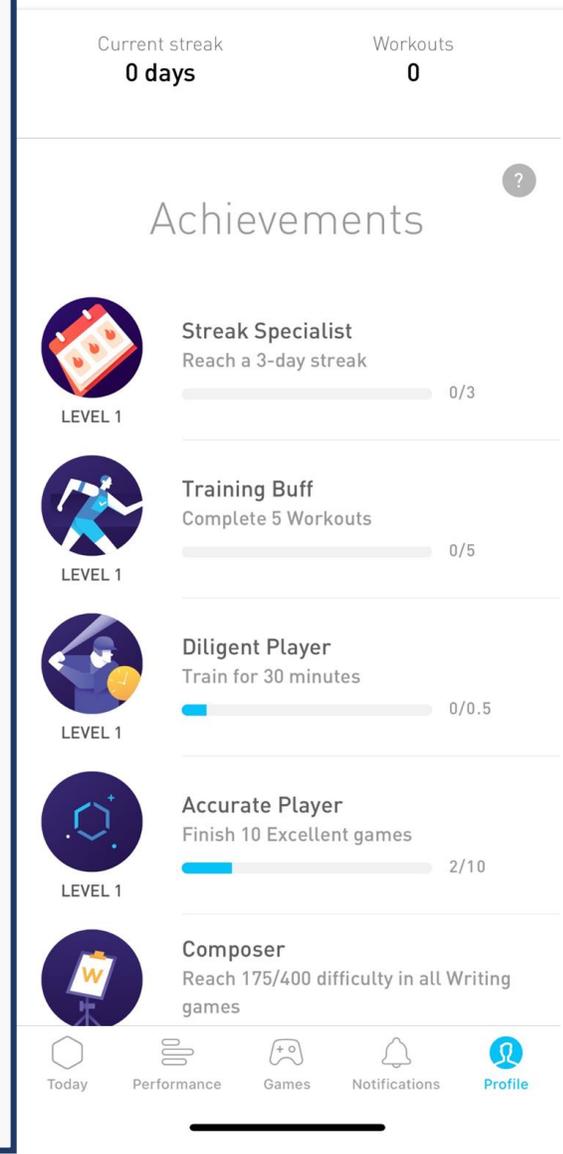
22) La sezione "Notifiche" visualizzerà le notifiche in base alle tue impostazioni, ad es. G. consentendo all'app di avisarti quotidianament e di giocare o di avisarti per gli aggiornamenti di livello.



23) La sezione "Profilo" mostra i tuoi risultati, le tue giornate attive, i tuoi allenamenti completati.

Puoi anche accedere a "Impostazioni" e visualizzare lo stato dell'account, modificare le impostazioni dell'app, eliminare l'account o disconnettersi.

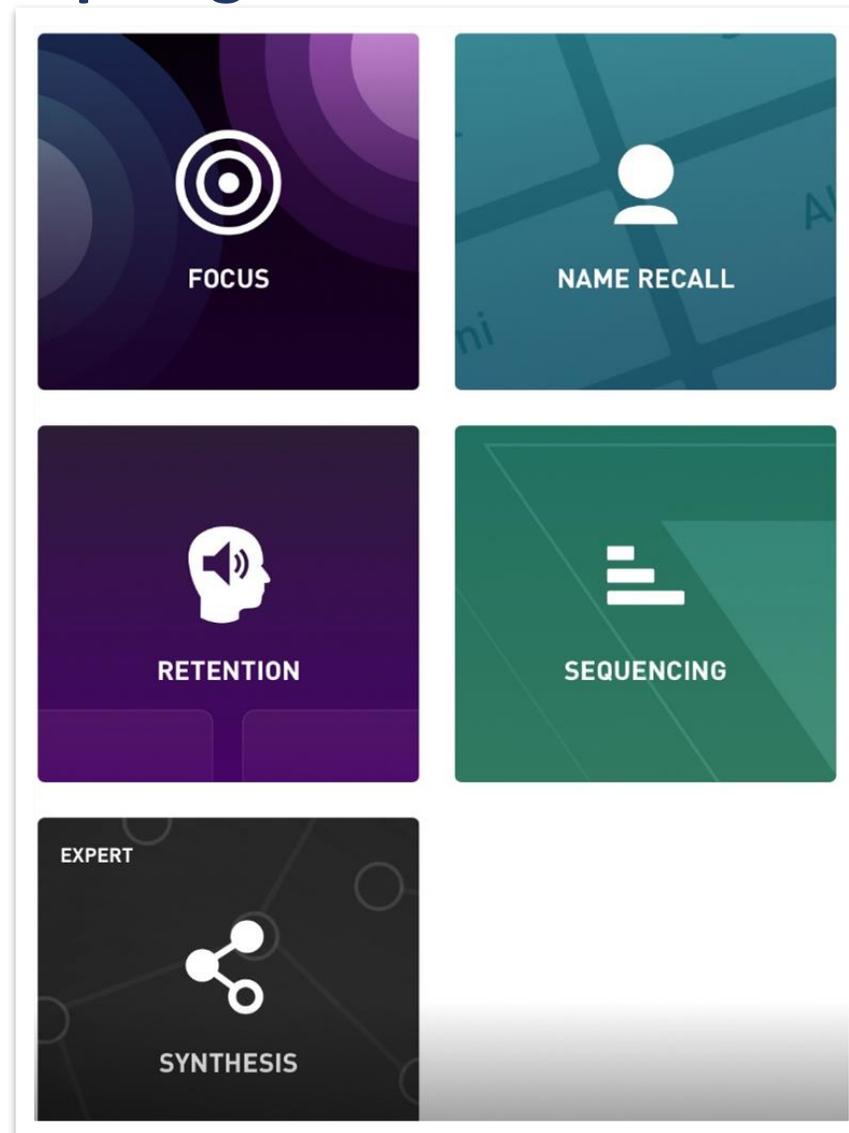
Puoi anche invitare amici e condividere i tuoi progressi sui social media.



Ora è il momento di giocare a Brain Training Games!

Gioca a giochi di allenamento del cervello – Esempio: giochi di memoria

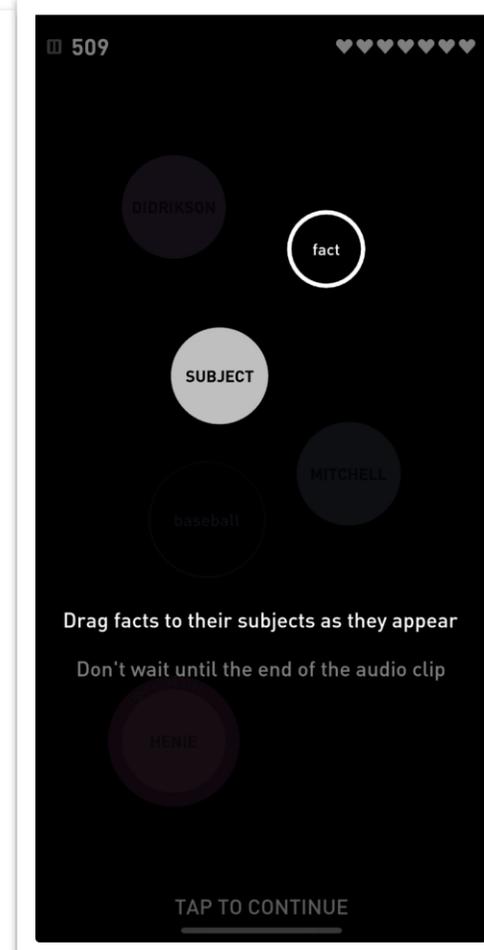
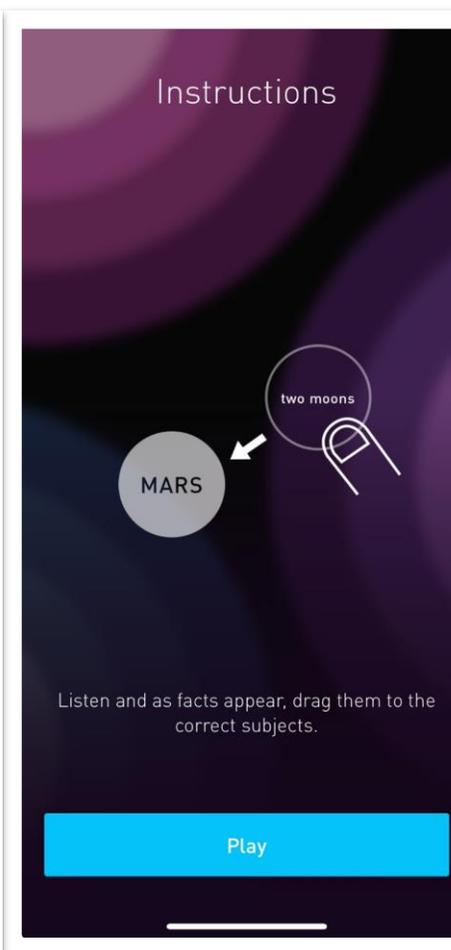
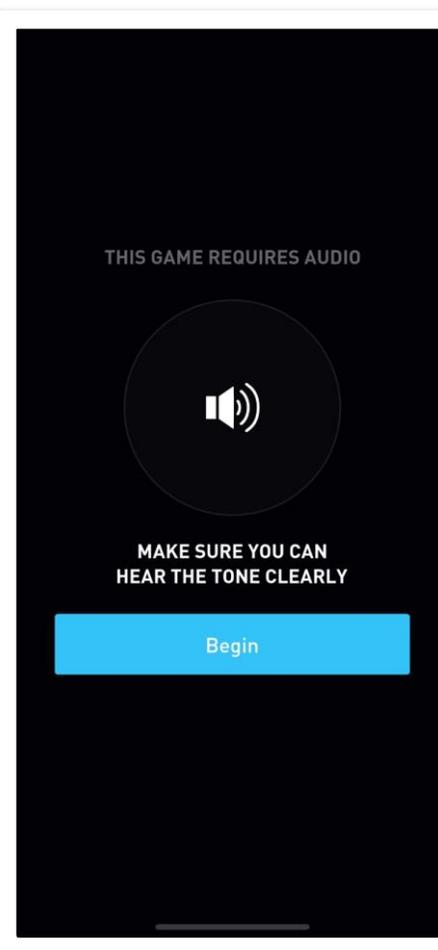
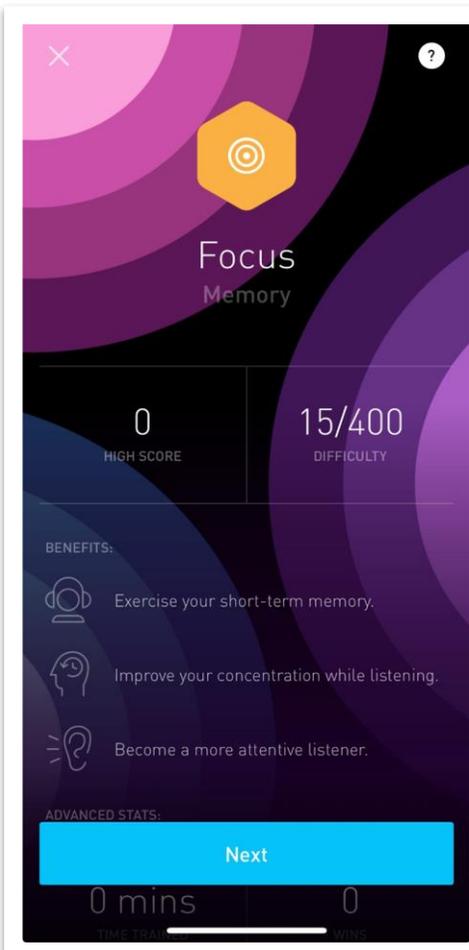
- Elevate offre una varietà di giochi di memoria mirati a diverse abilità cognitive e quindi allena la memoria in modo completo.
- Alcuni giochi ti faranno ascoltare una registrazione audio su uno scenario. Il giocatore deve concentrarsi e ascoltare attentamente per ricordare le informazioni e completare compiti semplici utilizzando la memoria a breve termine (ad esempio scorrere gli oggetti per abbinare le informazioni).
- Se il giocatore prende decisioni sbagliate, può perdere "vite" e alla fine fallire il gioco. Il giocatore può riavviare il gioco dopo aver fallito o in qualsiasi momento.
- Alcuni giochi offrono spiegazioni per le risposte corrette.



Gioca ai giochi di memoria – Esempio: gioco "Focus".

Dopo aver scelto il gioco "Focus" appariranno le informazioni sui vantaggi del gioco e sui punteggi ottenuti.

Prima di iniziare il gioco verranno visualizzate informazioni e istruzioni dettagliate, ad es. G. necessità dell'audio, come e quando scorrere per abbinare le informazioni, durante l'ascolto dell'audio.

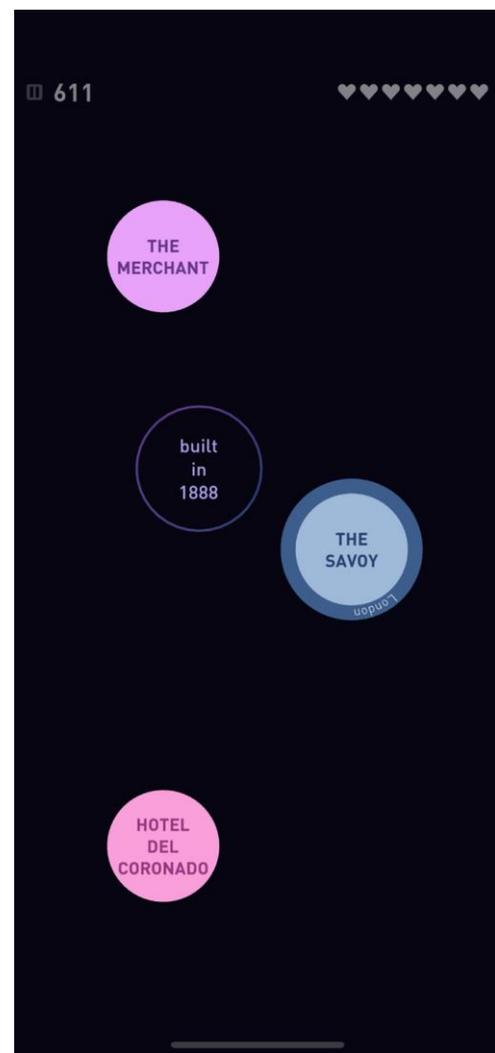


Gioca ai giochi di memoria – Esempio: gioco "Focus".

Il gioco "Focus" riprodurrà una registrazione audio che comprende fatti storici su tre importanti hotel in diverse parti del mondo. Le informazioni includono ad esempio l'anno di costruzione o la persona famosa che vive lì.

Il giocatore deve trascinare i fatti visualizzati sul nome dell'hotel corretto, non appena appaiono, per completare il gioco.

I fatti possono emergere prima o poi, rendendo difficile ascoltare, ricordare e abbinare correttamente le informazioni.



La corrispondenza corretta fa sì che il fatto diventi un cerchio attorno al nome del rispettivo hotel.

Gli abbinamenti errati non verranno visualizzati da un cerchio rosso. Il giocatore perde una "vita" (cuore nell'angolo in alto a destra). Se il giocatore perde tutte le "vite", fallisce il gioco e deve ricominciare da capo.

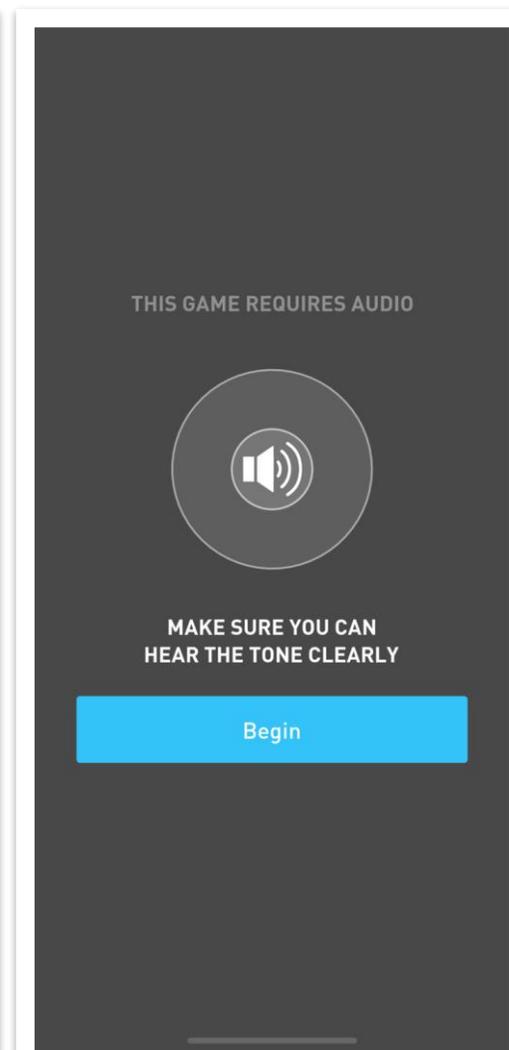
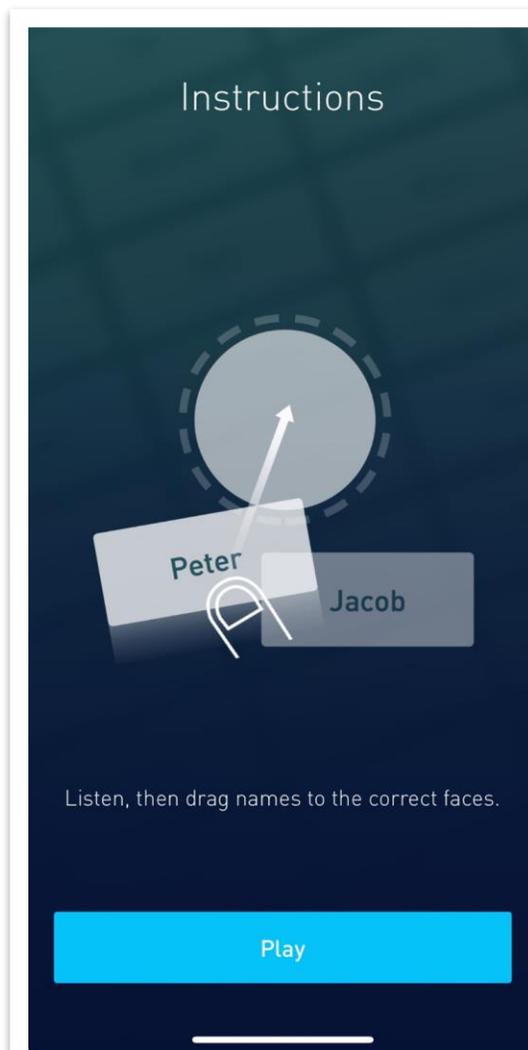
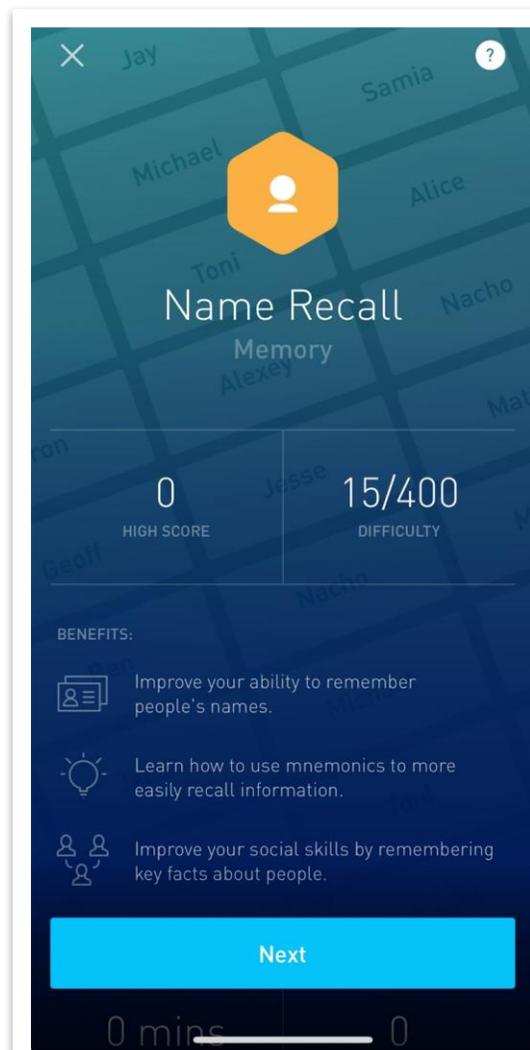
Se tutti gli abbinamenti sono corretti, tutti i cerchi diventeranno verdi. Il giocatore completa il gioco e raccoglie punti, che contribuiranno al suo punteggio EQP e al livello generale.



Giocare ai giochi di memoria – Esempio: gioco “Ricordo del nome”.

Dopo aver scelto il gioco "Ricordo del nome" appariranno le informazioni sui vantaggi del gioco e sui punteggi ottenuti.

Prima di iniziare il gioco verranno visualizzate informazioni e istruzioni dettagliate, ad es. G. necessità dell'audio, come e quando scorrere per abbinare le informazioni, durante l'ascolto dell'audio.

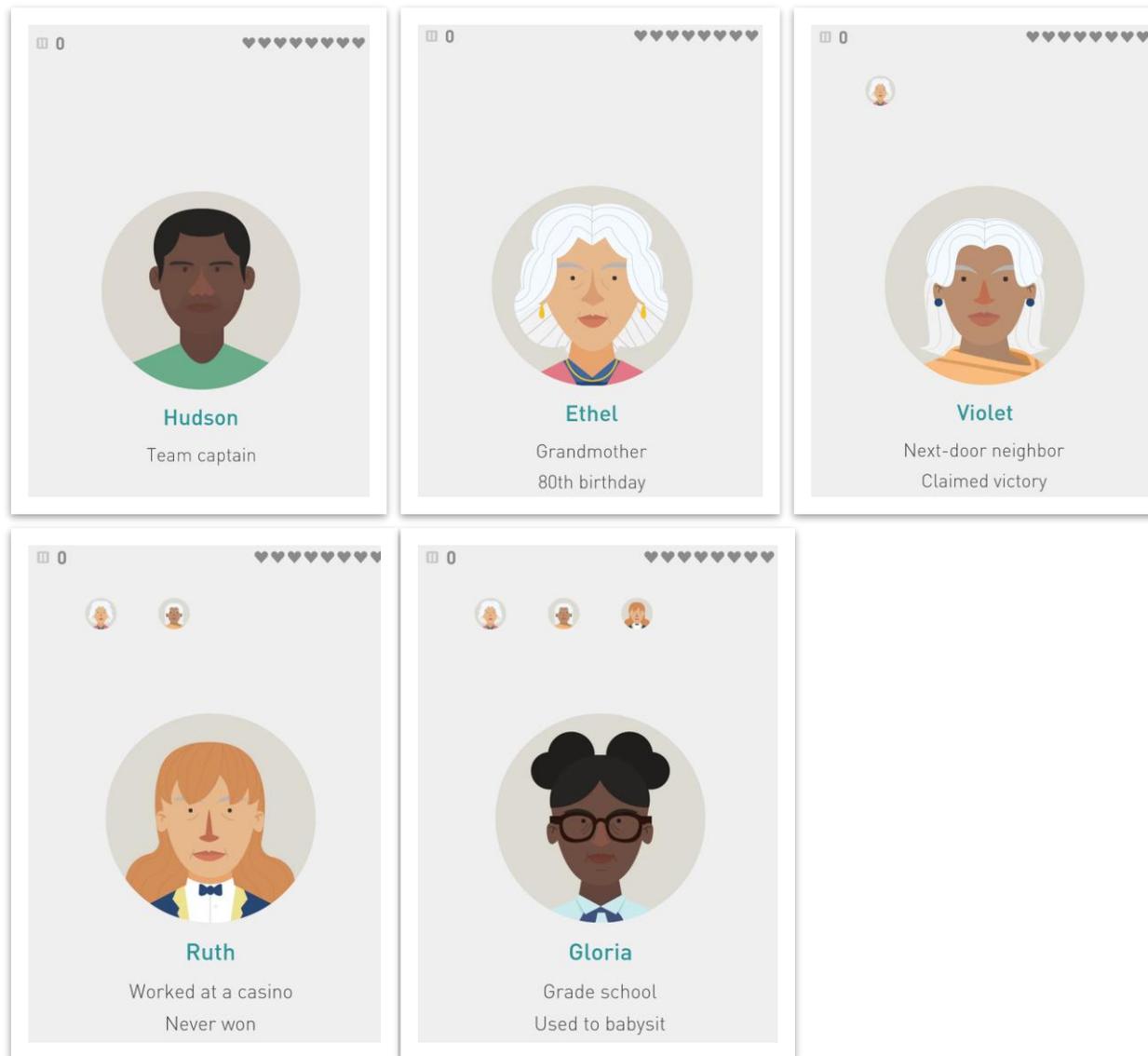


Giocare ai giochi di memoria – Esempio: gioco “Ricordo del nome”.

Il gioco "Ricordo del nome" riprodurrà una registrazione audio che presenta sei persone diverse individualmente. Verrà menzionato il loro nome e verranno menzionate ulteriori caratteristiche o fatti su di loro o sui loro rapporti reciproci.

Il giocatore deve ascoltare attentamente e ricordare il volto/avatar, il nome e le informazioni menzionate su ogni persona.

Il giocatore deve ascoltare tutte le presentazioni delle persone. La quantità di informazioni può variare, rendendo quindi difficile ricordare tutti i dettagli di ciascuna persona.



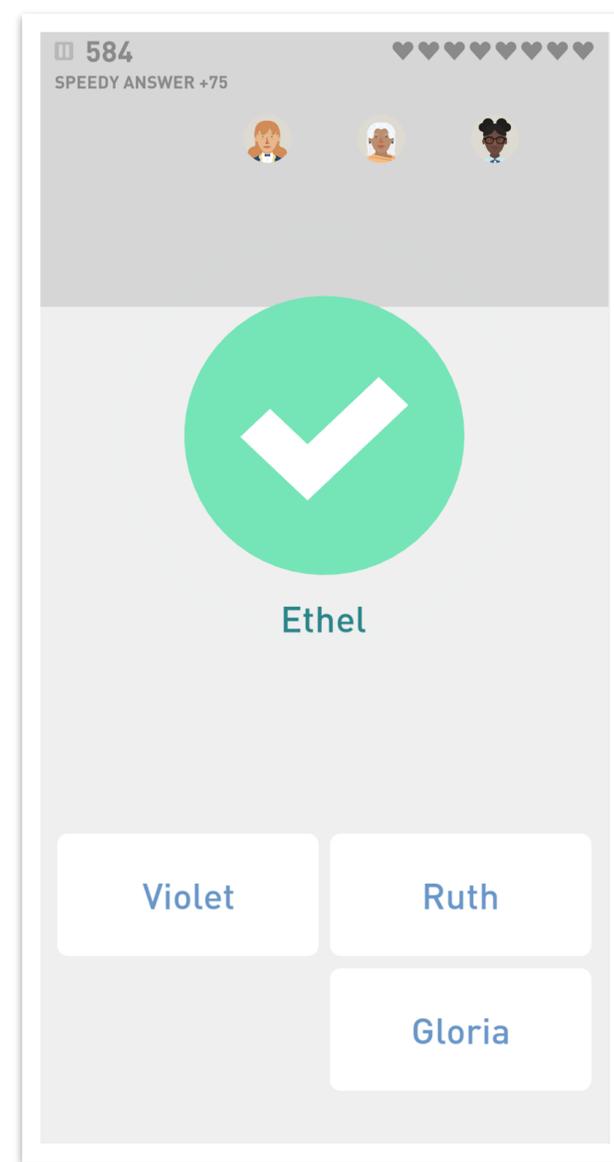
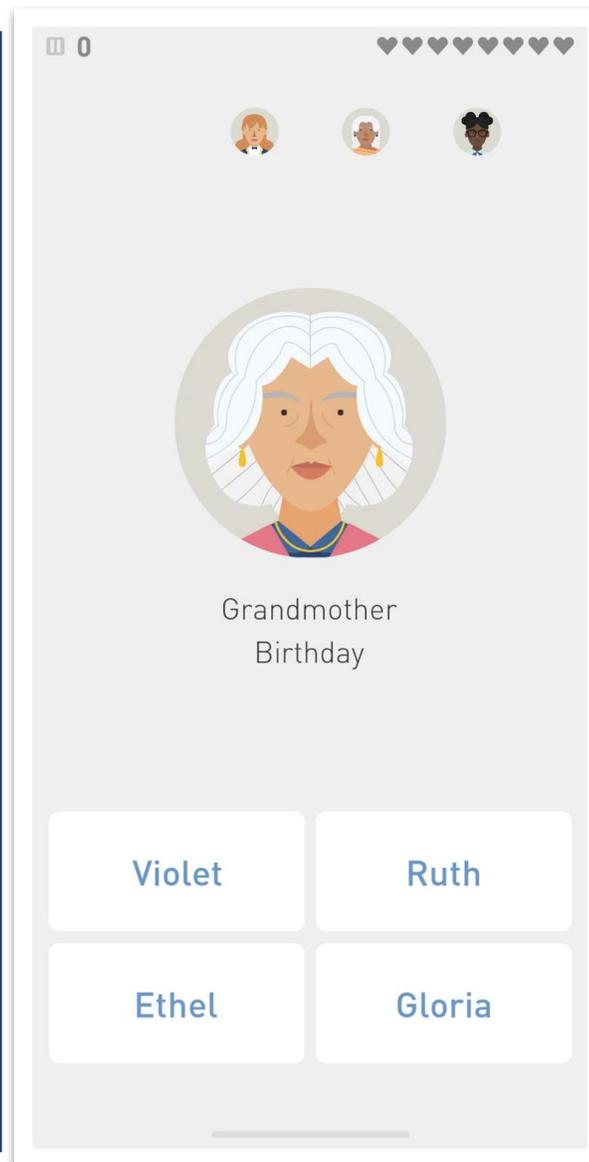
Giocare ai giochi di memoria – Esempio: gioco “Ricordo del nome”.

Il gioco "Ricordo del nome" mostrerà quindi una persona/avatar e menzionerà, ad esempio, determinate informazioni. La registrazione audio porrà quindi una domanda o descriverà un'attività.

Il giocatore deve quindi ricordare le informazioni delle introduzioni precedenti e scegliere l'opzione corretta, ad es. G. il nome della persona/avatar in questo caso.

Le scelte corrette verranno visualizzate con un segno di spunta verde. Le scelte sbagliate verranno visualizzate con una croce rossa.

Anche in questo caso il giocatore perde una "vita" (cuore nell'angolo in alto a destra). Se il giocatore perde tutte le "vite", fallisce il gioco e deve ricominciare da capo. Se tutti i compiti sono stati corretti, il giocatore raccoglierà punti e migliorerà il suo punteggio EQP e il livello generale.



Riepilogo: giochi di memoria nell'app Elevate

- L'app Elevate offre giochi aggiuntivi per allenare importanti capacità cognitive, come la memoria (vedi video).
- Pertanto, questa app potrebbe essere utilizzata per affrontare le “attività cognitive” come un’area chiave per un invecchiamento in buona salute.
- La formazione potrebbe aiutare ad allenare la forma fisica del cervello, ridurre i rischi di malattie neurologiche e aiutare a mantenere le capacità cognitive per eseguire ADL in modo indipendente.

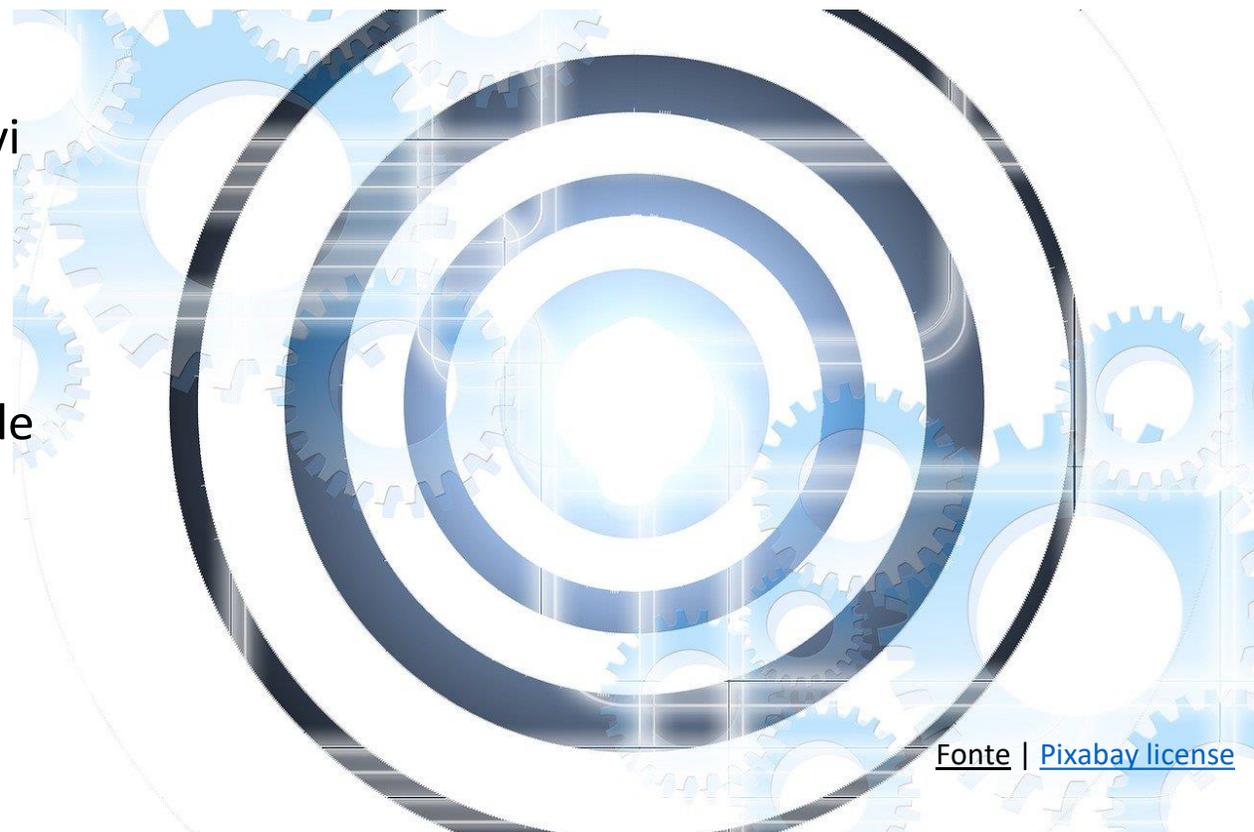




9.2.2. Sfida di integrazione nella vita reale – utilizzando la piattaforma di e-Training

Obiettivi

- Per conoscere il quadro di definizione degli obiettivi SMART e come potrebbe aiutare a integrare le app sanitarie per un invecchiamento in buona salute
- Per conoscere la sfida di integrazione nella vita reale di 7 giorni supportata dalla piattaforma di formazione elettronica e dalle risorse di autoapprendimento



Fonte | [Pixabay license](#)



Come elaborare un piano per integrare un'app sanitaria per un invecchiamento sano nella vita di tutti i giorni?

Come sceglieresti un'app di salute per un invecchiamento in buona salute?

Potresti:

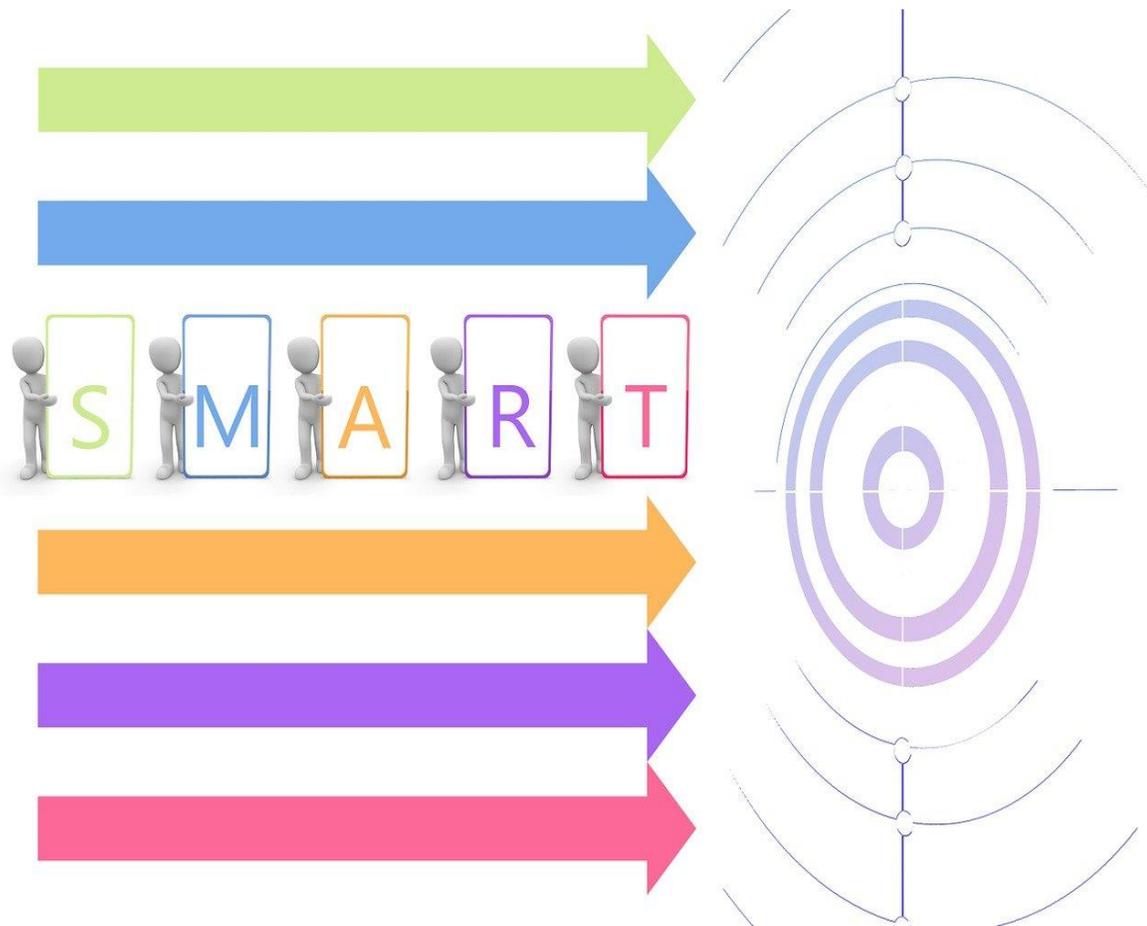
- Usare gli appunti dell'Attività 2 della Sessione didattica sulle aree rilevanti dell'invecchiamento in buona salute e sulle possibilità di mantenere l'abilità funzionale
- Utilizzare le tue conoscenze derivanti dall'Attività 4 della Sessione didattica e specifica i benefici attesi, le potenziali barriere e i fattori facilitanti

Prenditi un momento per scegliere un'app sanitaria per la tua sfida di integrazione nella vita reale, basata su tutte le tue riflessioni e conoscenze sulle app sanitarie per un invecchiamento sano!



Come elaborare un piano per integrare un'app sanitaria per un invecchiamento sano nella vita di tutti i giorni?

Tecnica: impostazione di obiettivi „SMART“



- Specifici
- Misurabili
- Arrivabili
- Rilevanti
- Temporalmente limitati



Per favore condividi la tua scelta con il gruppo

Si prega di specificare:

- Nome dell'app e area chiave mirata dell'invecchiamento in buona salute. Perché questo è rilevante per la mia vita?
- Quali vantaggi vuoi sperimentare? Come potresti misurarlo?
- Come sarebbe possibile vivere questa esperienza? Quali potrebbero essere le barriere e i facilitatori concreti?
- Per quanto tempo proverò a utilizzare questa app?



Sei invitato a trasformare il tuo piano in azione!

Sei sfidato a sperimentare in modo collaborativo l'app Salute che hai scelto per la tua area personale di invecchiamento in buona salute utilizzando le risorse sulla piattaforma di e-Training!

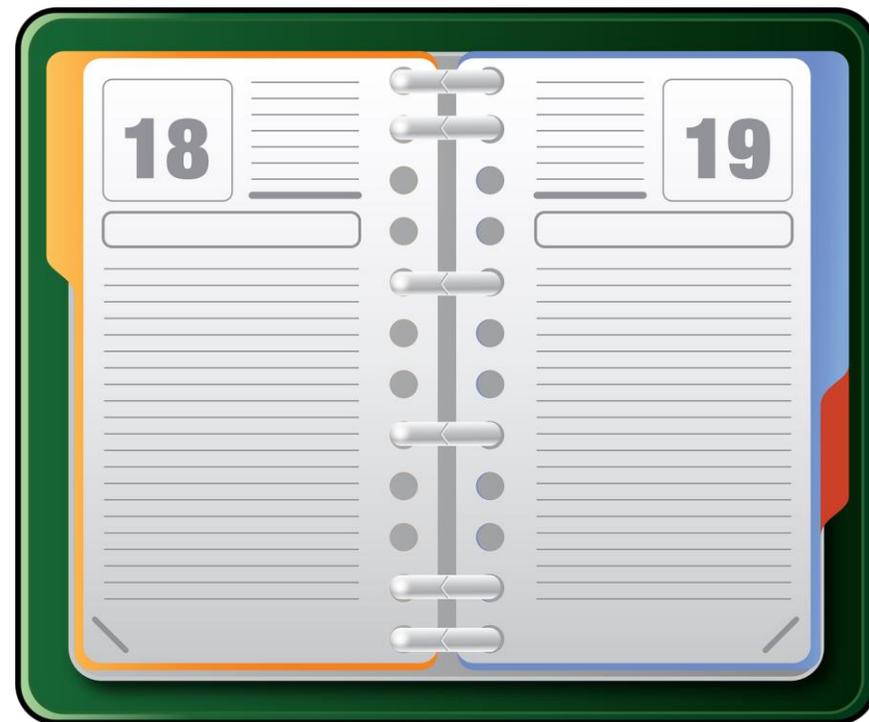
Si prega di completare i seguenti passaggi:

- (1) Utilizza l'app per 7 giorni.
- (2) Prenditi dieci minuti al giorno per compilare il tuo diario utente.
- (3) Pubblica domande in caso di problemi.
- (4) Sentiti libero di leggere i diari degli altri.



Trova e utilizza il modello "Diario dell'utente« (User-diary) sulla piattaforma di e-Training

- Ti preghiamo di sforzarti di utilizzare l'app quotidianamente e in modo coerente per una settimana
- Trova il modello di documento Word "Diario dell'utente" sulla piattaforma di e-Training
- Contiene dettagli sull'app che stai utilizzando, ti chiede le ragioni della tua scelta, i tuoi obiettivi SMART e ti consente di inserire voci nel diario quotidiano per salvare le tue esperienze
- Ti preghiamo di dedicare solo 10 minuti al giorno per aggiornare il tuo diario sulla piattaforma. Crea punti elenco con brevi affermazioni.
- Se non vuoi condividere le tue esperienze, puoi mantenere privato il tuo "Diario utente".



Partecipa alle reciproche esperienze sulla piattaforma di e-Training

- Se riscontri problemi tecnici o altri problemi che ti impedirebbero di completare la sfida, utilizza gli strumenti di comunicazione sulla piattaforma e-Training.
- Si prega di scambiare conoscenze ed esperienze:
- Sentiti libero di pubblicare qualsiasi domanda e anche di comunicare tra loro per aiutare tutti a completare la sfida.
- Potresti rispondere ai post sui problemi, se conosci una soluzione!
- In caso di "Diari utente" pubblici, sentitevi liberi di leggerli per conoscere le esperienze dei vostri colleghi



Messaggio importante sulla sfida: la scelta spetta a te!

- La compilazione del "Diario utente" e il suo aggiornamento sulla piattaforma sono completamente volontari!
- Scegliere di rendere il tuo diario pubblico affinché tutti possano leggerlo o mantenerlo privato è una tua decisione libera da prendere!
- Puoi semplicemente utilizzare l'app scelta per l'autoapprendimento!
- Se utilizzi app simili, sentiti libero di connetterti e scambiare esperienze utilizzando gli strumenti di comunicazione.
- Tenere un diario e leggere gli altri diari può aiutarti a prepararti per la nostra discussione nella Sessione di Chiusura!





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