



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Attività di formazione esperienziale

ETA 7

App per la salute delle donne

Autori

Andrea Bottazzi, Oxfam Italia Intercultura

Giulia Salvini, Oxfam Italia Intercultura

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Co-funded by
the European Union

Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse.

Dichiarazione di Copyright:



Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

- condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l'utente o il suo utilizzo del materiale.
- Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.



Contenuto

1	Informazioni sul modulo.....	2
	Obiettivi	2
	Partecipanti e ruoli.....	2
	Obiettivi formativi.....	2
	Contenuti formativi.....	3
	Durata prevista	3
	Risorse	3
2	Contenuti formativi.....	4
	2.1 Sessione didattica	4
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	7
	2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	8
	2.4 Sessione conclusiva	9
3	Bibliografia.....	10
4	Appendice – App per la salute delle donne.....	12



1 Informazioni sul modulo

Obiettivi

In diverse società, le donne costituiscono un gruppo vulnerabile oggetto di una discriminazione nata da fattori socio-culturali. Al giorno d'oggi, anche nei paesi sviluppati, la medicina soffre delle conseguenze dei pregiudizi di genere e dello stigma sociale, che hanno favorito un approccio a prevalenza maschile nel campo della salute. Di conseguenza, la salute delle donne è un argomento di interesse mondiale, data la continua disuguaglianza nell'accesso dei servizi sanitari, in particolare nei paesi in via di sviluppo e nelle donne migranti. Le app per la salute delle donne potrebbero aiutare le donne ad affrontare queste disuguaglianze, come strumento di autocura.

L'obiettivo principale di questo modulo è quindi quello di sensibilizzare l'argomento della salute delle donne, ed il suo impatto sulla loro vita quotidiana, come sull'intera comunità. Questa attività di formazione esperienziale intende inoltre far conoscere agli studenti l'autogestione della salute ed i suoi vantaggi, soprattutto per le donne migranti. Nel corso del modulo, verranno introdotte una serie di app per la salute delle donne, ed i partecipanti impareranno ad utilizzarle tramite esempi e attività. Lo scopo è quello di aiutare gli studenti a prendere familiarità con questa categoria di app, per poter assistere loro e possibilmente la comunità di cui fanno parte, migliorando l'autogestione della propria salute.

Partecipanti e ruoli

- Migranti nuovi arrivati; studenti. Donne migranti interessate a migliorare l'autogestione della propria salute e della propria famiglia.
- Migranti coetanei; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.
- Figure di supporto; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.

Obiettivi formativi

- Gli studenti riusciranno a individuare quali funzioni delle app per la salute delle donne sono rilevanti per loro e per la propria comunità, es. diventando figure di supporto per i propri pari, o educatori di salute di comunità.
- Le donne migranti riusciranno a individuare le principali aree in cui l'autogestione della propria salute può migliorare.



- Gli studenti impareranno ad utilizzare una serie di app per la salute, e come trarne vantaggio.
- Gli studenti, grazie alla maggiore consapevolezza dei problemi di salute delle donne, potranno trarre maggiori benefici dall'accesso ai servizi sanitari regionali.

Contenuti formativi

- La salute delle donne e i pregiudizi di genere.
- L'autocura.
- Elementi base della salute delle donne e delle app rilevanti;
- App per monitorare il ciclo mestruale;
- App per la gravidanza;
- App per la menopausa;
- App di screening e prevenzione.

Durata prevista

- Sessione didattica: 3:30 ore
- Sessione di formazione esperienziale: 1:30 ore
- Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online: 2 ore
- Sessione conclusiva: 30 minuti

Risorse

- Materiali didattici: ppt. per la sessione didattica.
- Materiali didattici: attività, quiz.
- Piattaforma di e-training e app di formazione.
- App per la salute: Esempi di app per la salute che coprono diverse aree della salute delle donne (ciclo mestruale, gravidanza e post-partum, perimenopausa e menopausa, screening e prevenzione).
- Altro: Letture integrative, link a siti esterni, contenuti video, materiali e strumenti di altri progetti.



2 Contenuti formativi

2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
<p>7.1.1.</p> <p>Introduzione e presentazione</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore farà una breve introduzione sul progetto Mig-Health Apps e sull'organizzazione del corso di formazione.</p> <p>Gli studenti si presenteranno parlando delle loro caratteristiche, incluse le proprie competenze digitali di base.</p> <p>L'introduzione tratterà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Breve introduzione al progetto▪ Attività rompighiaccio <p>Risorse: PPT</p>
<p>7.1.2.</p> <p>App per la salute delle donne</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà agli studenti il concetto di salute delle donne, la sua importanza per la comunità, il concetto di autocura ed i suoi vantaggi. Farà in seguito un'introduzione sui concetti principali della salute delle donne (senza scendere nei dettagli, i quali saranno approfonditi nelle attività successive) e chiederà agli studenti di condividere la propria conoscenza sull'argomento.</p> <p>Tra le possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Quali credi siano i problemi di salute delle donne più importanti?▪ Hai familiarità con l'autogestione di questi problemi?▪ Quali sono i problemi principali che hai incontrato? <p>Il formatore raccoglierà le opinioni condivise, promuovendo</p>



Fasi e durata	Contenuto
	<p>la condivisione delle proprie esperienze.</p> <p>La sessione tratterà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ La salute delle donne e la sua importanza▪ App per la salute delle donne▪ Vantaggi delle app per la salute delle donne <p>Risorse: PPT</p>
<p>7.1.3.</p> <p>Ciclo mestruale e metodi di contraccezione</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà il concetto di app per il monitoraggio del ciclo mestruale e sui metodi di contraccezione. Dopo aver fornito un quadro d'insieme, il formatore fornirà alcuni esempi di queste app.</p> <p>Gli aspetti che verranno trattati nella sessione saranno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Informazioni di base sul ciclo mestruale e sui metodi di contraccezione.▪ Perché usare app di monitoraggio del ciclo mestruale.▪ Come individuare e classificare le app di monitoraggio del ciclo mestruale.▪ Confronto delle funzioni e funzionalità di ciascuna app. <p>Risorse: PPT</p>
<p>7.1.4.</p> <p>Gravidanza e post-partum</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà il concetto di app per la gravidanza e di post partum. Dopo aver fornito un quadro d'insieme, il formatore fornirà alcuni esempi di queste app.</p> <p>Gli aspetti che verranno trattati nella sessione saranno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Informazioni di base sulla gravidanza e sul post



Fasi e durata	Contenuto
	<p>partum.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salute materna e cura in gravidanza ▪ Come individuare e classificare le app di gravidanza. ▪ Confronto delle funzioni e funzionalità di ciascuna app. <p>Risorse: PPT</p>
<p>7.1.5.</p> <p>Screening e prevenzione</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà il concetto di app di screening e prevenzione. Dopo aver fornito un quadro d'insieme, il formatore fornirà alcuni esempi di queste app.</p> <p>Gli aspetti che verranno trattati nella sessione saranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informazioni di base sulla differenza di genere nella salute. ▪ Tumori ginecologici e al seno. ▪ Prevenzione e screening. ▪ Esempi di app. <p>Risorse: PPT</p>
<p>7.1.6.</p> <p>Menopausa</p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà il concetto di app per la menopausa. Dopo aver fornito un quadro d'insieme, il formatore fornirà alcuni esempi di queste app.</p> <p>Gli aspetti che verranno trattati nella sessione saranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informazioni di base sulla menopausa. ▪ Vantaggi delle app per la menopausa. ▪ Esempi di app.



Fasi e durata	Contenuto
	Risorse: PPT.
7.1.7. Valutazione 30 minuti	<p>Gli studenti dovranno sedersi in cerchio e discutere le proprie opinioni sulle app per la salute delle donne. Ciascuno dovrà dare una valutazione delle app, commentandone i vantaggi maggiori.</p> <p>Verrà in seguito fornito un questionario di soddisfazione, e il formatore ringrazierà tutti per la partecipazione.</p>

2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
7.2. Uso interattivo di app per la salute delle donne 2 ore	<p>Il formatore chiederà agli studenti di partecipare ad una sfida, nella quale dovranno usare un'app per la salute delle donne. Il formatore spiegherà il procedimento e le varie fasi da svolgere.</p> <p>L'attività verrà svolta come segue:</p> <p>Il formatore caricherà sulla piattaforma online i passaggi che gli studenti dovranno seguire, in modo da svolgere l'attività in autonomo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il primo passaggio sarà definire una specifica area di interesse nel contesto della salute delle donne. ▪ In seguito, gli studenti dovranno stabilire gli obiettivi da raggiungere per poter gestire la situazione scelta in maniera appropriata. ▪ Ciascuno dovrà poi scegliere un'app per la salute delle donne che possa aiutarli a raggiungere l'obiettivo stabilito.



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Una volta scelta, dovranno scaricare l'app sul proprio telefono. ▪ Il loro compito è quello di navigare l'app e le sue funzionalità. Dovranno usarla per circa 15 minuti al giorno per una settimana. ▪ Dopo aver usato l'app per una settimana, ciascuno studente dovrà condividere sulla piattaforma online come ha trovato l'applicazione scelta, se le funzioni sono state di aiuto per l'obiettivo che si sono prefissati. <p>Con questa attività, il formatore avrà modo di verificare che gli studenti siano a conoscenza degli aspetti principali della salute delle donne, che siano in grado di stabilire obiettivi per poterli gestire, e di scegliere app adatte agli obiettivi prefissati, oltre al saperle usare in modo corretto.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Piattaforma online ▪ PPT e applicazioni mobili
--	--

2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p>7.3.</p> <p>Autovalutazione</p> <p>1:30 ore</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di compilare un quiz sulla piattaforma di e-learning, che verificherà le conoscenze acquisite nelle due sezioni precedenti.</p> <p>Il questionario tratterà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'importanza della salute delle donne ed il suo impatto sull'intera comunità. ▪ Conoscenze di base sui problemi di salute delle donne.



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il ruolo delle app per la salute delle donne nell'autocura. <p>In base ai risultati, il formatore aiuterà ciascuno degli utenti negli argomenti con cui hanno maggiori difficoltà.</p> <p>I partecipanti condivideranno tra di loro la propria esperienza nell'utilizzo dell'app scelta, esprimendo una conclusione sui vantaggi delle app per la salute delle donne nella propria vita.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionario ▪ Piattaforma di formazione online.
--	--

2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p>7.4.</p> <p>Chiusura</p> <p>1 ora</p>	<p>Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni apprese durante la formazione. I formatori inciteranno una discussione sulle esperienze personali degli studenti durante l'autoapprendimento e le sessioni di formazione esperienziali, in modo da trarre conclusioni sui vantaggi dell'utilizzo delle app per la salute delle donne.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training



3 Bibliografia

- World Health Organization. Women's health.
<https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Self-care interventions for health.
https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres. Practicing self-care: empowering women to manage their own health.
<https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- NHS. Your contraception guide.
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-implant/?tabname=methods-of-contraception>
- Ministero della Salute. Salute della donna.
<https://www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp>
- Ministero della Salute. Salute riproduttiva.
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>
- World Health Organization. Maternal health.
https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_2
- Office on Women's Health. Addressing sex differences in health.
<https://www.womenshealth.gov/30-achievements/27>
- NHS. Osteoporosis.
<https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Screening Tests.



<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>

- World Health Organization. Cervical cancer.

https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1

- World Health Organization. Breast cancer.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

- Office on Women's Health. Menopause basics.

<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>

- MSD MANUAL. Women's Health Issues.

<https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues>



4 Appendice – App per la salute delle donne

Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
Maya	Plackal Tech	India	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree APP Store https://apps.apple.com/us/app/maya-my-period-tracker/id492534636	Salute della donna – Ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo e della salute, calcolo periodo fertile, monitoraggio della gravidanza, comunità per le donne
WomanLog	Pro Active App SIA	Lettonia	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.womanlog&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/it/app/womanlog-	Salute della donna – Ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo, calcolo periodo fertile, controllo dei sintomi, promemoria



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				calendario-mestruale/id421360650		
Flo	Flo Health Inc.	Regno Unito	Gratis (14 giorni)/Premium	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker&referrer=af_tranid%3DH0ias6piPXqj2Ib59yaLIQ%26c%3Dandroid_top_banner%26af_ad%3Dbanner-main_page-top%26pid%3DWebsite%26af_adset%3D%2F</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/it/app/calendario-mestruale-flo/id1038369065</p>	Salute della donna – Ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo, calcolo periodo fertile, monitoraggio della gravidanza, risorse e articoli
Clue	Biowink GmbH	Germania	Gratis/Premium	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=com.clue.android&referrer=adjust_reftag%3DcgN0r3ThhT3Y7%26utm_source%3DContent%26utm_campaign%3DNon-Article%2BPage%26utm_content%3D%252F%26utm_term%3DHome%2BPage&pli=1</p> <p>APP Store</p>	Salute della donna – ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo, controllo dei sintomi, promemoria, calcolo periodo fertile, monitoraggio della gravidanza



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				https://apps.apple.com/us/app/clue-period-tracker-calendar/id657189652		
Period Calendar Period Tracker	Simple Design Ltd.	Hong Kong	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Salute della donna – ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo, calcolo periodo fertile, controllo dei sintomi e dell'umore, promemoria
My Calendar Period Tracker	SimpleInnovation LLC	Stati Uniti	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar&hl=en&gl=US APP Store https://apps.apple.com/pl/app/cycle-tracker-period-calendar/id1064911742	Salute della donna – ciclo mestruale	Monitoraggio del ciclo, calcolo periodo fertile, controllo dei sintomi e dell'umore, promemoria, altamente personalizzabile
Pregnancy Tracker	Amila Tech Limited	Cipro	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.easymobs.pregnancy&hl=en_US APP Store	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	Monitoraggio della gravidanza, risorse e articoli, calcolo delle settimane di gravidanza, calcolo della data presunta del parto, monitoraggio del peso in gravidanza, conteggio dei movimenti fetali e delle contrazioni, controllo della pancia, prendere nota dei sintomi e degli appuntamenti dal



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				https://apps.apple.com/in/app/pregnancy-app/id1243672846		dottore
Pregnancy App & Baby Tracker	BabyCenter	Stati Uniti	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=en APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-tracker-babycenter/id386022579?mt=8	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	Monitoraggio della gravidanza, calcolo periodo fertile, video 3D sullo sviluppo fetale, consigli, ginnastica per donne incinte e consigli alimentari, calendario di gravidanza, nomi per bambini, lista nascita, lezioni di parto online e altro
Ovia Pregnancy & Baby Tracker	Ovia Health	Stati Uniti	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ovuline.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-baby-tracker/id719135369	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	Immagini 3D dell'utero per ogni settimana di gravidanza, countdown alla data di parto, video e contenuti settimanali sui sintomi di gravidanza, sui cambiamenti del corpo, e consigli, confronti per le misure del feto, nomi per bambini, monitoraggio della gravidanza e calendario per la crescita del bambino, e altro
Pregnancy & Baby Tracker – What to Expect	Everyday Health Inc.	Stati Uniti	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	Calcolo della data di parto, monitoraggio della gravidanza, confronti per le misure del feto, monitoraggio dei sintomi, peso in gravidanza, conteggio dei movimenti fetali,



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				m.wte.view&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-baby-tracker-wte/id289560144?mt=8		ricordi, articoli valutati da esperti sulla salute ed i sintomi della gravidanza, video e altro
Pregnancy Tracker - Sprout	Med ART Studios	Stati Uniti	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mas.apps.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/ng/app/pregnancy-tracker/id441977097	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	Calcolo della data di parto, informazioni giornaliere e settimanali sulla maternità e sullo sviluppo del bambino, controllo del peso, conteggio dei movimenti fetali e delle contrazioni, liste e altro
Pregnancy Tracker – Momly	Listonic	Polonia	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG	Salute della donna – gravidanza e baby tracker	La gravidanza settimana per settimana – consigli e articoli, visualizzatore per la crescita del feto, countdown alla data di parto, calendario di gravidanza, nomi per bambini, controllo delle contrazioni, piano di nascita, lista per il parto e lista nascita, e altro
Keep a Breast App	Keep a Breast Foundation	Stati Uniti	Gratis	Android	Salute della donna –	Tutorial di autocontrollo passo per passo con l'uso di gif animate, funzione di



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=org.keep_a_breast.kabapp APP Store https://apps.apple.com/us/app/keep-a-breast/id1518953075	screening e prevenzione	pianificazione basata sul ciclo mestruale, risorse ed informazioni sulla salute del seno, contatti diretti con una cura virtuale tramite Carbon Health, storie di sopravvissuti al cancro al seno, ricompense per gli utenti che fanno autocontrolli ogni mese, funzione di condivisione in-app
Know Your Lemons – Self Exam	Know Your Lemons Foundation	Universale	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829	Salute della donna – screening e prevenzione	Tutorial di autocontrollo, funzione di pianificazione basata sul ciclo mestruale, programma di screening personale, risorse ed informazione sulla salute del seno
Becca – Breast Cancer Support	Breast Cancer Now	Regno Unito	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yourcompany.becca&hl=en_GB APP Store https://apps.apple.com/gb/app/becca-breast-	Salute della donna – screening e prevenzione	Raccolta di informazioni e di elementi di supporto da una varietà di fonti, inclusi specialisti, pubblicazioni online e la comunità del cancro al seno: effetti collaterali dei medicinali, storie di interventi chirurgici, consigli sulle relazioni, come gestire i sintomi della menopausa, blog, podcast consigliati, ricette, tutorial di makeup, programmi di



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				cancer-support/id1228082090		allenamento e articoli scritti da dietisti qualificati, infermiere e professionisti medici
OWise Breast Cancer Support	Px HealthCare Group Ltd.	Regno Unito	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.onesixty.owise&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/us/app/owise-breast-cancer-support/id558158100	Salute della donna – screening e prevenzione	Informazioni mediche personalizzate, strumenti di monitoraggio (esperienze di terapia, effetti collaterali, qualità di vita), promemoria e altro
Mon dépistage: Cancer	Centre Régional du Dépistage des Cancers	Francia	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr APP Store https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Salute della donna – screening e prevenzione	Valutazione del rischio di cancro, orientamento allo screening
Health & Her Menopause App	Health & Her	Regno Unito	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healthandher&hl=en_GB&pcampaignid=pcam	Salute della donna – Menopausa	Personal trainer per donne in menopausa, strumenti per controllare i sintomi, libreria di contenuti di esperti, valutazione giornaliera dei sintomi, monitoraggio del ciclo mestruale



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				paigidMKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1 APP Store https://apps.apple.com/gb/app/health-her-menopause-app/id1519199698		
Balance – Menopause Support	Balance App Ltd.	Regno Unito	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.balance_app.app&hl=en_GB&gl=US APP Store https://apps.apple.com/gb/app/balance-menopause-support/id1503345959	Salute della donna – Menopausa	Raccolta di materiali riguardanti articoli di esperti, monitoraggio dei sintomi e del ciclo, Health Report®, una comunità, monitoraggio della salute mentale e dell'umore, monitoraggio della qualità del sonno
Femilog	Femilog Holding Aps	Danimarca	Gratis (14 giorni)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.femilog.femi_log APP Store https://apps.apple.com/us/app/femilog-menopause-mental-care/id1528293313	Salute della donna – Menopausa	Monitoraggio dei sintomi, consigli approfonditi personalizzati, quiz sulla menopausa e altro



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
Omena - Ménopause	Wempo Technologies	Francia	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Wempofirstrelease.android APP Store https://apps.apple.com/fr/app/omena-m%C3%A9nopause/id1575725968	Salute della donna – Menopausa	Consigli di esperti per ridurre i sintomi della menopausa. L'app contiene inoltre oltre 80 articoli esplicativi scritti da dottori per aiutare le donne a comprendere il proprio corpo durante questo periodo di transizione ormonale
Evia: Menopause Hypnotherapy	Mindset Health	Australia	Trial gratis (7 giorni)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindsethealth.meno&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/evia-hot-flashes-menopause/id1582336046	Salute della donna – Menopausa	Percorso di ipnoterapia basata su evidenze scientifiche dalla durata di 5 settimane, rilassanti sessioni giornaliere di 20 minuti, programma di supporto per aiutare a mantenere i risultati dopo cinque settimane, sessioni rilassanti per dormire, letture educative giornaliere sulla menopausa e sulle vampate di calore, chat di supporto in-app con persone.
perry: Perimenopause Community	perry community	Stati Uniti	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.disciplemedia.perry	Salute della donna – Menopausa	Perry community (Gruppi dedicati a specifici argomenti come la perimenopausa e la menopausa, chat di gruppo o private), corsi e tutorial supportati da ricerche, eventi regolari dal vivo con esperti di menopausa

ETA 7 – App per la salute delle donne



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
				APP Store https://apps.apple.com/us/app/perry-perimenopause-community/id1544428724		