



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Attività di formazione esperienziale

ETA 1

Consapevolezza generale sull'importanza delle
app per la salute e di autogestione

Autori

Laura Llop Medina, Polibienestar Research Institute, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Research Institute, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Research Institute, UVEG





**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:.....	2
	Durata prevista	3
	Risorse	3
2	Contenuti formativi.....	4
	2.1 Sessione didattica	4
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
	2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	7
	2.4 Sessione conclusiva	7
3	Bibliografia.....	8



1 Informazioni sul modulo

Obiettivi

Questo modulo ha lo scopo di aumentare la consapevolezza sull'importanza dell'autogestione della salute dei migranti; aiutandoli a comprendere gli elementi principali delle app per la salute, e la loro utilità per i migranti e per ciascun individuo. Ha inoltre lo scopo di motivare i propri studenti a impegnarsi nelle fasi successive del progetto e a sviluppare le competenze digitali di base necessarie all'interno del contesto delle app per la salute.

Partecipanti e ruoli

- Migranti nuovi arrivati; studenti interessati a comprendere gli elementi principali delle app per la salute, e la loro utilità per l'autogestione della propria salute.
- 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 saranno in grado di identificare le aree sanitarie rilevanti per sé stessi.
- Gli studenti saranno in grado di identificare le aree principali in cui la propria autogestione della salute può essere rafforzata.
- Gli studenti conosceranno la definizione di app per la salute e la loro utilità per i migranti e per ciascun individuo.

Contenuti formativi:

- Autogestione della salute
- Principali aree sanitarie
- Cos'è una app per la salute, esempi
- Contributo delle app per la salute nella autogestione
- Competenze digitali di base



Durata prevista

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

Risorse

- Materiali didattici: ppt. di 30-40 slide per la sessione didattica
- Materiali didattici: compiti, quiz
- Piattaforma di e-training e app di formazione
- App per la salute: esempi di app per la salute che coprono diverse aree e funzioni
- Altro: Letture integrative, contenuti video (YouTube) e strumenti di altri progetti



2 Contenuti formativi

2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
1.1.1 Introduzione all'autogestione della salute per migranti 30 minuti	<p>Il formatore introdurrà brevemente il progetto Health Apps agli studenti, per poi concentrarsi sull'importanza della autogestione della salute per i migranti</p> <p>Questa introduzione si soffermerà sui seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una breve introduzione sul progetto Health Apps• Attività rompighiaccio• L'importanza della autogestione della salute, e come può aiutare a prevenire o gestire problemi di salute <p>Risorse: PPT</p>
1.1.2 Elementi principali delle app per la salute e del progetto Mig-Health Apps 30 minuti	<p>Il formatore introdurrà agli studenti la definizione di app per la salute, insieme ai diversi tipi di applicazioni incluse nel progetto. Il formatore presenterà il programma di formazione Mig-Health Apps, e tutte le possibilità e ETA incluse in esso.</p> <p>La sessione tratterà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Come riconoscere e classificare le app per la salute• Riconoscere app per la salute utili• <u>Attività</u>: Il formatore presenterà il programma di formazione Mig-Health Apps, e gli studenti potranno discuterne ed esprimere eventuali dubbi o domande. <p>Risorse: PPT</p>
1.1.3 Navigazione nelle app per la salute 30 minuti	<p>I partecipanti potranno navigare su varie app per la salute, scegliendo tra qualsiasi degli ETA sviluppati dal progetto. In particolare, i partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Useranno diverse app per la salute.• Navigheranno l'interfaccia di queste, esplorandone le funzioni base e le impostazioni.



Fasi e durata	Contenuto
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Attività</u>: I partecipanti, a coppie, discuteranno e valuteranno con occhio critico ogni app usata. <p>Risorse: PPT</p>

2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p>1.2.1 Sfida di salute interattiva</p> <p>1: 30 ore</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di partecipare ad una sfida di salute usando una delle app per la salute offerte da Mig-Health Apps. Ad esempio, usando per una settimana un'app per la gestione del controllo emotivo.</p> <p>L'attività sarà svolta come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il formatore caricherà le informazioni sull'attività sulla piattaforma online, in modo che i partecipanti possano svolgerla autonomamente. • Il formatore fornirà sfide diverse in base agli interessi degli studenti (ETA), e ciascun partecipante dovrà sceglierne una. • In seguito, i partecipanti dovranno usare una app per la salute per svolgere la sfida scelta. • Dopo aver completato la sfida, i partecipanti dovranno condividere la propria esperienza e le lezioni apprese, caricando un breve video riguardo o lasciando un commento sulla piattaforma online. <p>Il formatore verificherà il completamento dell'attività di cui sopra, e lascerà una risposta a ciascuna sfida.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piattaforma online di formazione, PPT
<p>1.2.2 Integrazione</p>	<p>Il formatore fornirà agli studenti vari scenari e situazioni</p>



Fasi e durata	Contenuto
<p>nella vita quotidiana</p> <p>30 minuti</p>	<p>quotidiane, dimostrando come le app per la salute possano contribuire alla salute dell'individuo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Illustrazione di varie situazioni quotidiane in cui le app per la salute possono dimostrarsi utili (verranno introdotte alcune app degli ETA del progetto) <p>Risorse: PPT</p>
<p>1.2.3 Piano d'azione e definizione degli obiettivi per la tua salute</p> <p>60 minuti</p>	<p>Durante questa sessione il formatore evidenzierà l'importanza di un piano d'azione e della definizione degli obiettivi nell'uso di app per mantenere e migliorare la salute del migrante.</p> <p>In particolare, gli argomenti trattati saranno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Come e perché creare un piano d'azione e definire i propri obiettivi (Che cosa? Come? Quali attività? Dove? Quando? Durata? Intensità? Che app?).• Vantaggi di un piano d'azione e della definizione degli obiettivi .• <u>Attività</u>: I partecipanti dovranno definire i propri obiettivi di salute. Dovranno poi creare il proprio piano d'azione basandosi sul materiale fornito. Ciascun partecipante avrà 5 minuti per presentare il proprio piano d'azione. <p>Risorse: PPT</p>



2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
1.3.1. Autovalutazione 2 ore	<p>Il formatore chiederà agli student di compilare un quiz sulla piattaforma di formazione e-Training. Il quiz aiuterà gli studenti a valutare:</p> <ul style="list-style-type: none">- L'importanza della autogestione della salute per i migranti- La definizione di app per la salute e la loro utilità per i migranti- L'integrazione delle app per la salute nella vita quotidiana- Piano d'azione <p>I formatori controlleranno la compilazione delle domande a scelta multipla e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Quiz. Piattaforma di formazione online

2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
1.4. Chiusura 1 ora	<p>Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni principali trattate durante la formazione. I formatori inciteranno una discussione sulle esperienze personali degli studenti durante le sessioni esperienziali e di autoapprendimento, in modo da trarre conclusioni sui vantaggi dell'utilizzo delle app per la salute.</p> <p>Risorse:</p>



- PPT

3 Bibliografia

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research*, 16, 467-479.

Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one*, 16(12), e0258050.

Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432