

**Attività di formazione esperienziale**

**ETA 9**App per la salute degli anziani

**Autori**

Institute for Work and Technology (Istituto per il Lavoro e la Tecnologia)



|  |  |
| --- | --- |
| Immagine che contiene stella, bandiera, blu, Blu elettrico  Descrizione generata automaticamenteCo-finanziatodall’Unione Europea  | Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l’Unione Europea né l’EACEA possono esserne ritenuti responsabili. |

**Dichiarazione sul Diritto d‘autore:**

****

Questo lavoro è concesso in licenza in base alla licenza internazionale Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0. Sei libero di:

* Condividere — copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato
* Adattare — rimodulare, trasformare e sviluppare il materiale

alle seguenti condizioni :

* Attribuzione — è necessario fornire il credito appropriato, fornire un collegamento alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Puoi farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in alcun modo che suggerisca che il concessore di licenza approvi te o il tuo utilizzo.
* Non commerciale — non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
* Condividi allo stesso modo — se remixi, trasformi o sviluppi il materiale, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza dell'originale.

Contenuti

[1 Informazioni sul modulo 1](#_Toc153191938)

[Obiettivi 1](#_Toc153191939)

[Partecipanti e ruoli 1](#_Toc153191940)

[Risultati dell’apprendimento 1](#_Toc153191941)

[Contenuti della formazione 1](#_Toc153191942)

[Durata prevista 2](#_Toc153191943)

[Risorse 2](#_Toc153191944)

[2 Contenuti della formazione 3](#_Toc153191945)

[2.1 Sessione formativa 3](#_Toc153191946)

[2.2 Sessione di formazione esperienziale 5](#_Toc153191947)

[2.3 Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online 6](#_Toc153191948)

[2.4 Sessione di chiusura 7](#_Toc153191949)

[3 Appendice – App per l’alimentzione 8](#_Toc153191950)

# Informazioni sul modulo

Obiettivi

L'attività 9 di formazione esperienziale sulle app sulla salute per gli anziani è un modulo completo progettato per fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per utilizzare le app per obiettivi specifici in importanti aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività della vita quotidiana (ADL). Pertanto, questo corso fornirà input teorici per comprendere i processi di invecchiamento, per aumentare la consapevolezza sulle possibilità di creare condizioni benefiche per i processi di invecchiamento e per aumentare la consapevolezza sulle possibilità di riacquistare abilità e/o autogestione per le ADL. Il modulo fornirà le conoscenze di base sulle app disponibili a questo scopo e fornirà esempi di scenari di integrazione nella vita reale. I partecipanti acquisiranno inoltre capacità di riflessione critica e le applicheranno alla propria vita o a quella dei loro cari anziani, al fine di prendere decisioni informate sulla selezione delle app e sull'integrazione nella loro vita quotidiana, se lo desiderano. Attraverso l'acquisizione di conoscenze, la riflessione, sessioni interattive, esercizi pratici, esempi di scenari di vita reale, definizione di obiettivi e discussioni, i partecipanti acquisiranno fiducia nell'utilizzo delle app come strumenti preziosi per un invecchiamento sano e attivo.

Partecipanti e ruoli

* Migranti nuovi arrivati; tirocinanti – come parenti di migranti anziani.
* Migranti nuovi arrivati ​​anziani; tirocinanti anziani.
* Migranti coetanei; tirocinanti o formatori dopo aver ricevuto una formazione come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati ​​lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.
* Assistenti: tirocinanti o formatori dopo essere stati formati come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati ​​lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.

Risultati dell'apprendimento

* Gli studenti acquisiranno conoscenze teoriche fondamentali sull'invecchiamento sano e sull'invecchiamento attivo
* Gli studenti acquisiranno una comprensione completa di come le app sanitarie possono apportare benefici alle attività della vita quotidiana degli anziani e alle condizioni di invecchiamento in generale
* Gli studenti acquisiranno familiarità con vari tipi di app sanitarie, che possono supportare l'invecchiamento attivo e in buona salute: classificarle e differenziarle, esplorarle, esplorarne le caratteristiche, i vantaggi e le interfacce utente.
* Gli studenti apprenderanno scenari di vita reale relativi all'utilizzo dell'app Salute in età avanzata.
* Gli studenti rifletteranno ed esploreranno sistematicamente le aree dell'invecchiamento in buona salute e i possibili benefici delle app sanitarie per la propria vita
* Gli studenti saranno in grado di discutere in modo critico i vantaggi delle app nella vita reale e il loro utilizzo.

Contenuti della formazione

* Informazioni generali sull'invecchiamento
* Informazioni sui concetti di invecchiamento sano e attivo
* Informazioni sulle aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività della vita quotidiana (ADL)
* App sanitarie e relativi vantaggi per gli anziani e/o i parenti che se ne prendono cura
* Integrazioni nella vita reale
* Esempi specifici di app sanitarie per un invecchiamento in buona salute
* Esplorazione e valutazione dei potenziali vantaggi delle app sanitarie
* Quiz e autovalutazione
* Chiusura

Durata stimata

* Sessioni didattiche: 2 ore e 30 minuti
* Studio autonomo supportato da strumenti di e-learning e sessione di formazione esperienziale: 2 ore
* Sessione di chiusura: 30 minuti

Risorse

* Materiali formativi:
* PPT. per la sessione didattica,
* PPT per Sessioni di Autoapprendimento e Formazione esperienziale,
* PPT per la sessione di chiusura.
* Materiali didattici di supporto: compiti per l'integrazione nella vita reale (completamento del diario dell'utente sulla piattaforma di formazione elettronica), quiz (scelta multipla, vero-falso, esercizio di abbinamento), domande e risposte.
* Piattaforma di e-Training e strumento di formazione tramite app.
* App per la salute: esempi di app che coprono diverse aree chiave dell'invecchiamento in buona salute.
* Altro: letture complementari e di approfondimento, contenuti video (“YouTube”).

# Contenuti della formazione

## Sessione Formativa

| Passaggi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 9.1.1. Informazioni generali sull'invecchiamento20 minuti | Il formatore introdurrà brevemente il progetto e gli obiettivi di questo modulo. Dopo l'attività Ice Breaker, il formatore introdurrà i concetti di processi di invecchiamento e di invecchiamento sano e attivo. Questa introduzione alle informazioni generali sull’invecchiamento tratterà i seguenti argomenti:* Processi di invecchiamento
* Fattori che influenzano i processi di invecchiamento
* Stereotipi sull'invecchiamento
* Eterogeneità dell'invecchiamento
* Concetto di invecchiamento (attivo e) sano.

Risorse: PPT |
| 9.1.2.Abilità funzionale, aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e attività della vita quotidiana 30 minuti | Il formatore affronterà in dettaglio l'abilità funzionale, le aree dell'invecchiamento sano e il concetto di ADL. Il contenuto specifico è illustrato di seguito:* Attività cognitive, attività fisiche, impegno sociale, salute mentale, malattie croniche e disabilità.
* Attività della vita quotidiana in relazione agli ambiti chiave

Attività: Il formatore chiede ai partecipanti di riflettere sulle aree più importanti dell'invecchiamento in buona salute e delle ADL nella loro vita e sulle difficoltà più comuni che si trovano ad affrontare in quell'area. Risorse: PPT |
| 9.1.3.App sanitarie per anziani e loro vantaggi30 minuti | Il formatore affronterà le app oggi disponibili per indirizzare le aree chiave dell'invecchiamento in buona salute e delle attività quotidiane e sottolineerà che queste possono essere utilizzate per una varietà di obiettivi diversi. Più nello specifico, i partecipanti verranno introdotti alle caratteristiche più comuni:* Automonitoraggio/tracciamento
* Definizione degli obiettivi
* Suggerimenti o notifiche push
* Premi di sostegno sociale

Attività: il formatore chiederà ai partecipanti di condividere se hanno già avuto esperienze con l'uso delle app sanitarie e in che modo queste li hanno aiutati o meno. I risultati devono essere discussi con il gruppo. |
| 9.1.4. Scenario di integrazione nella vita reale20 minuti | Il formatore racconterà una storia per spiegare uno scenario di vita reale delle app sanitarie per un invecchiamento in buona salute. Più nello specifico, i partecipanti apprenderanno:* Identificare/sperimentare un problema nell'ADL
* Identificazione di un'app per risolvere questo problema
* Individuazione delle misure di sostegno all'utilizzo
* Benefici percepiti di un'unica App per un invecchiamento in buona salute

Attività 3: I partecipanti saranno poi divisi in piccoli gruppi e verrà loro chiesto di identificare le aree di invecchiamento sano nella propria vita o nella vita dei loro parenti che potrebbero trarre beneficio dalle App Salute, sulla base degli input teorici sopra menzionati. Le conclusioni verranno condivise con il gruppo ed i benefici attesi verranno annotati individualmente. Questa riflessione sui potenziali benefici nella vita reale delle app sanitarie per un invecchiamento in buona salute preparerà il passo successivo, vale a dire. e. la selezione di App per la formazione esperienziale. Se esiste un bisogno comune tra i partecipanti in materia di invecchiamento in buona salute, l’intero gruppo può concentrarsi su di esso.Risorse: PPT |
| 9.1.5.Navigazione delle app e valutazione dei potenziali vantaggi20 minuti | In questa unità il formatore introdurrà una panoramica delle app sanitarie disponibili per l'invecchiamento in buona salute/ADL.Attività 4: Ai partecipanti verrà chiesto di esplorare diverse app sanitarie e di applicare le conoscenze e le capacità di riflessione apprese negli input teorici precedenti. In particolare, i partecipanti:* Passeranno attraverso le app in base alla precedente riflessione individuale sui benefici attesi
* Ne sceglieranno una e la scaricheranno
* Navigheranno attraverso l'App, esplorando funzionalità, utilizzo e impostazioni
* Identificheranno le misure di supporto per un utilizzo iniziale e coerente
* Riconsidereranno la valutazione dei potenziali benefici

I partecipanti annoteranno la loro valutazione e la discuteranno con il gruppo nella fase successiva. |
| 9.1.6.Discussione e domande aperte.20 minuti | Il formatore incoraggerà i partecipanti a presentare la propria riflessione sull'area chiave più importante dell'invecchiamento in buona salute, sull'app Salute scelta per migliorare quest'area, sui benefici attesi e sulle misure di supporto identificate per un utilizzo coerente nella vita di tutti i giorni.Il formatore incoraggerà i partecipanti a porre domande relative a tutti i contenuti precedenti. |
| 9.1.7.Prossimi passi, valutazione e chiusura10 minuti | Infine, il formatore spiegherà i passaggi successivi del modulo, i. e. l'attività e la sessione di formazione esperienziale nonché i contenuti presenti sulla Piattaforma e-Training. Verranno visualizzati riferimenti e ulteriori letture e il formatore indirizzerà i partecipanti a questi per una migliore comprensione del contenuto del modulo.Verrà visualizzato il questionario di valutazione.Quindi, il formatore ringrazierà tutti per aver partecipato alla sessione.Risorse: PPT |

## Sessione di formazione esperienziale

|  |  |
| --- | --- |
| Passaggi e durata | Contenuto |
| 9.2.1. Esempio specifico di app sanitaria per anziani 30 minuti | Il formatore mostrerà un esempio di app per un'area chiave dell'invecchiamento in buona salute.Di seguito sono riportati i seguenti aspetti di questa sessione:* Menzionare il nome e l'icona dell'app.
* Identificare e classificare il tipo di app.
* Presentare le principali funzionalità e sezioni dell'app.
* Mostrare screenshot che indicano agli studenti come utilizzare l'app per la prima volta e presentarne le funzionalità.
* Fornire ulteriori letture/video.

Risorse: PPT |
| 9.2.2. Sfida di integrazione nella vita reale – utilizzando la piattaforma di formazione elettronica.30 minuti | Il formatore inviterà i partecipanti a una sfida di 7 giorni, che potranno completare da soli. Ai partecipanti viene chiesto di sforzarsi di utilizzare un'app e di condividere le proprie esperienze sulla piattaforma di e-Training. Tuttavia, questa sfida può essere completata nel proprio tempo libero e anche in privato.Di seguito sono riportati i componenti della sfida dell’integrazione nella vita reale:* Ai partecipanti viene chiesto di scegliere un'app per questa sfida, in base agli input precedenti o alla propria valutazione durante la sessione di insegnamento.
* Il formatore introdurrà la sfida utilizzando il quadro degli obiettivi SMART
* Ai partecipanti viene chiesto di condividere la loro scelta e i loro obiettivi per l'integrazione nella vita reale
* Il formatore presenterà il diario dell'utente come risorsa per condividere esperienze sulla piattaforma di e-Formazione

Risorse: PPT |

## Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online

|  |  |
| --- | --- |
| Passaggi e durata | Contenuto |
| 9.3.1Quiz e autovalutazione20 minuti | Il formatore chiederà agli studenti di completare un quiz nella piattaforma di e-Training. Il Quiz, composto da esercizi a risposta multipla, vero-falso e abbinamento, aiuterà i discenti a valutare la comprensione dei contenuti teorici dell'insegnamento. I formatori controlleranno il completamento del quiz e supporteranno ogni studente in base alle sue principali lacune.Risorse:* Quiz. Piattaforma di formazione online o ppt?
 |
| 9.3.2Diario dell'utente70 minuti | Il formatore invita gli studenti a completare una sfida di integrazione nella vita reale di 7 giorni e a riflettere costantemente sulle loro esperienze completando un diario dell'utente. Un modello di diario utente verrà caricato sulla piattaforma di e-Training. Ai partecipanti viene chiesto di dedicare dieci minuti al giorno per annotare la loro esperienza quotidiana nell'utilizzo dell'app. I diari dei singoli utenti possono essere resi pubblici per favorire lo scambio tra i partecipanti. Tuttavia, i partecipanti possono completare la sfida anche in privato. In caso di problemi di utilizzo, ai partecipanti viene chiesto di pubblicare domande. |

## Sessione di chiusura

|  |  |
| --- | --- |
| Passaggi e durata | Contenuto |
| 9.4.1Domande e risposte1 ora | I partecipanti saranno incoraggiati a discutere la loro sfida di integrazione nella vita reale e a riflettere sull’utilizzo futuro:* Fornire una dichiarazione sulle proprie esperienze, in merito agli ostacoli e ai vantaggi
* Come superare le barriere?
* Come si potrebbero sperimentare tutti i benefici?
* Utilizzeresti questa app a lungo termine o no? Spiegare!
* Considerando il tuo futuro processo di invecchiamento, a quale app sei interessato e perché?

Risorse: PPT |

# Appendice - App per la salute degli anziani

| **Nome** | **Proprietario** | **Stato** | **Costo** | **Piattaforma (link)** | **Target del gruppo** | **Descrizione** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |