

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 9 - Sesión de formación experiencial
(9.2)**

**Aplicaciones sanitarias para personas
mayores**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coördina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de formación experiencial: Contenido

1. [Ejemplo concreto de aplicación sanitaria para personas mayores](#)
2. [Desafío de integración en la vida real - utilizando la plataforma e-Training](#)





Objetivos

- ✓ Conocer los rasgos y características de una App específica de Salud para un envejecimiento saludable.
- ✓ Comprender en profundidad la utilidad de los objetivos SMART y familiarizarse con su utilización.
- ✓ Aplicar los conocimientos teóricos y las capacidades de reflexión aprendidas en la sesión de enseñanza.
- ✓ Ser invitado a completar el reto de integración real utilizando la Plataforma de e-Formación.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik





9 Aplicaciones sanitarias para personas mayores

Competencias

- ✓ Poder descargar y utilizar una aplicación de salud relacionada con el ámbito clave de la propia salud.
- ✓ Ser capaz de aplicar los conocimientos sobre los objetivos SMART.
- ✓ Ser capaz de aplicar los conocimientos sobre el envejecimiento saludable y las estrategias para evaluar los beneficios potenciales, así como identificar las barreras y los facilitadores para un uso constante.
- ✓ Reflejar constantemente el uso llevando un diario del usuario en la plataforma e-Training.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





9.2.1 Ejemplo específico de una aplicación de salud para personas mayores

Objetivos

- Familiarizarse con el proceso de descargar y utilizar una aplicación por primera vez.
- Comprender sus características y cómo explorar sus prestaciones por primera vez.
- Saber dónde encontrar información adicional sobre una aplicación concreta.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejemplo: "En Buena Edad - Mayores" como aplicación para un envejecimiento saludable



Ficha

- Nombre: En Buena Edad - Mayores
- Propietario: Escuela Andaluza de Salud Pública
- Enlace:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.si2.easpmayoresapp&hl=es> PE
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español



Descripción y características

- «En Buena Edad - Mayores» es una aplicación móvil con contenidos y actividades para el entrenamiento de personas mayores en la promoción del envejecimiento activo. Las actividades y contenidos digitales están organizados por temáticas como ocio, seguridad, salud y aprendizaje. Todas las actividades están diseñadas para promover el envejecimiento saludable y la disminución de la brecha digital entre las personas mayores.
- En esta aplicación encontrarás:
 - Contenidos organizados en cuatro categorías: Salud, Seguridad, Actividades de estimulación cognitiva y bienestar emocional, y de aprendizaje sobre diversos temas de interés para mayores.
 - Un concurso que te permitirá realizar pequeños retos de una forma más divertida y convertirte en una persona promotora de envejecimiento activo gracias a los puntos que conseguirás a medida que realices más actividades.
 - Un banco de fotos, que te ayudarán a recordar momentos importantes de tu vida.
 - Una lista de canciones, seleccionada con la ayuda de usuarias y usuarios de En Buena Edad.



Descripción y características



Regístrate y participa explorando los recursos de salud que te ofrece la App



APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

**Recordatorio de
Medicamentos**



Nunca más olvides
tomar tu medicina



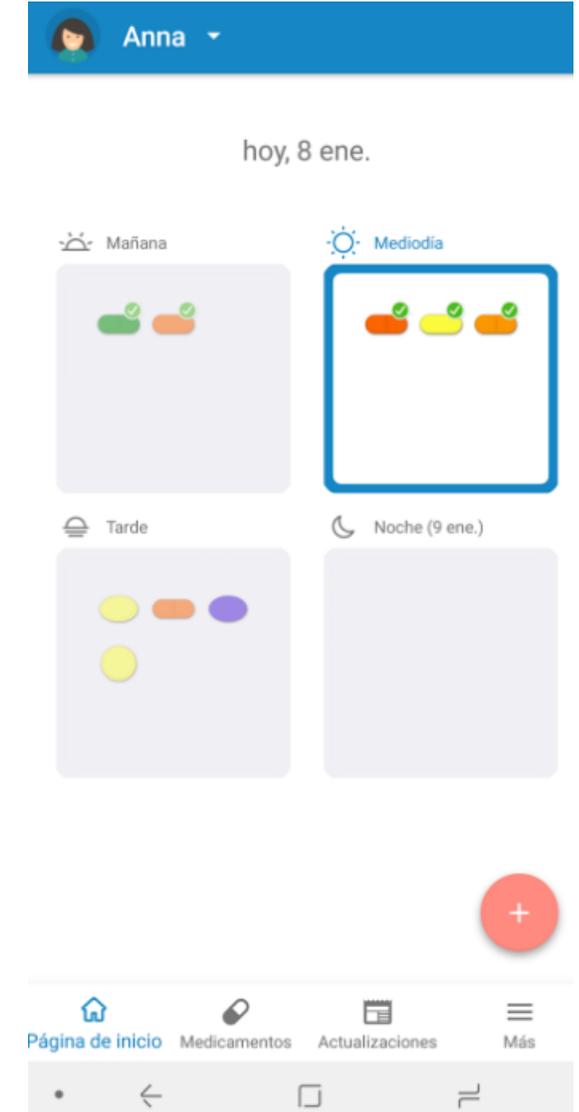
APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

- Nombre: Medisafe
- Enlace Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client&hl=es>
- Enlace IOS <https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946>
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español



APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

- Aplicación para recordar la toma de uno o más medicamentos a la hora adecuada.



APP juegos de memoria- PEAK



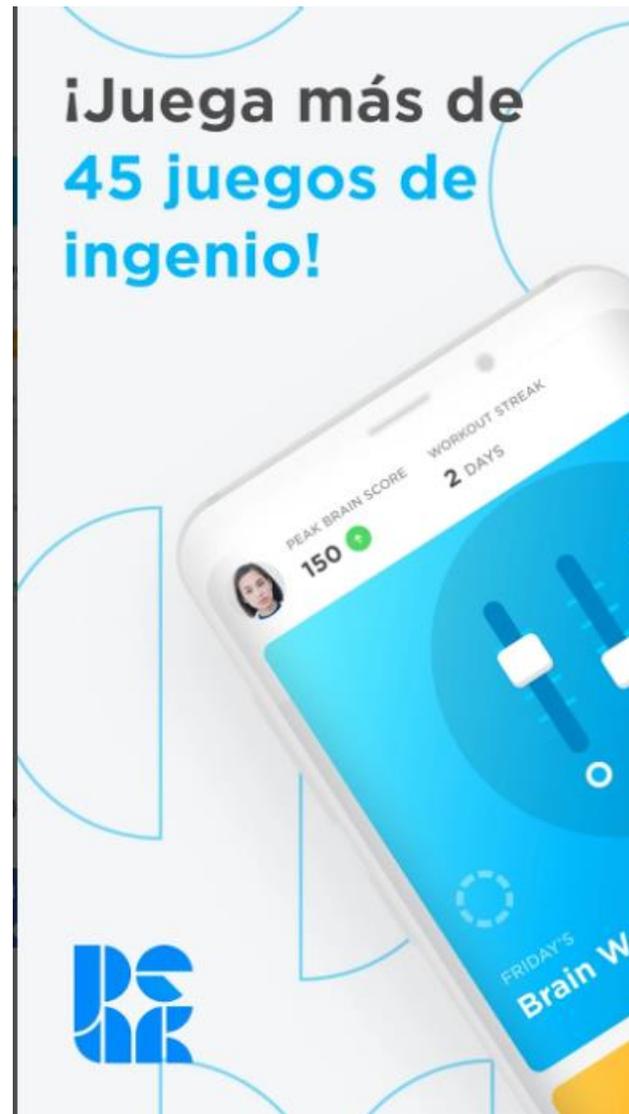
APP juegos de memoria- PEAK

- Nombre: PEAK
- Enlace Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brainbow.peak.app&hl=es>
- Enlace IOS <https://apps.apple.com/mx/app/peak-juegos-cerebrales/id806223188>
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español



APP juegos de memoria- PEAK

- Aplicación elegida por Google como una de las mejores Apps para entrenar la memoria a través de juegos.





APP juegos de memoria- PEAK

FUNCIONES DE PEAK:

- Juegos gratuitos que desafían tu memoria, atención, solución de problemas, agilidad mental, lenguaje, coordinación, creatividad y control de emociones.
- Aprende en cuales categorías sobresales y compite con amigos comparando mapas cerebrales y rendimientos en los juegos.
- Libera tu mente de toda preocupación con las actividades de relajación de Peak para disfrutar de una experiencia calmada, equilibrada y positiva.
- Recibe acceso a los planes de entrenamiento avanzado de Peak: programas intensivos que entrenan una habilidad específica, incluyendo el nuevo juego de memoria Wizard cual fue elaborado junto a la Universidad de Cambridge.





9.2.2

Desafío de integración en la vida real: uso de la plataforma e-Training

Objetivos

- Conocer el marco de establecimiento de objetivos SMART y cómo podría ayudar a integrar las aplicaciones sanitarias para un envejecimiento saludable.
- Para informarse sobre el reto de 7 días de integración en la vida real, apoyado por la plataforma de formación electrónica y los recursos de autoaprendizaje.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿Cómo idear un plan para integrar en la vida cotidiana una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

¿Cómo elegiría una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

Podrías:

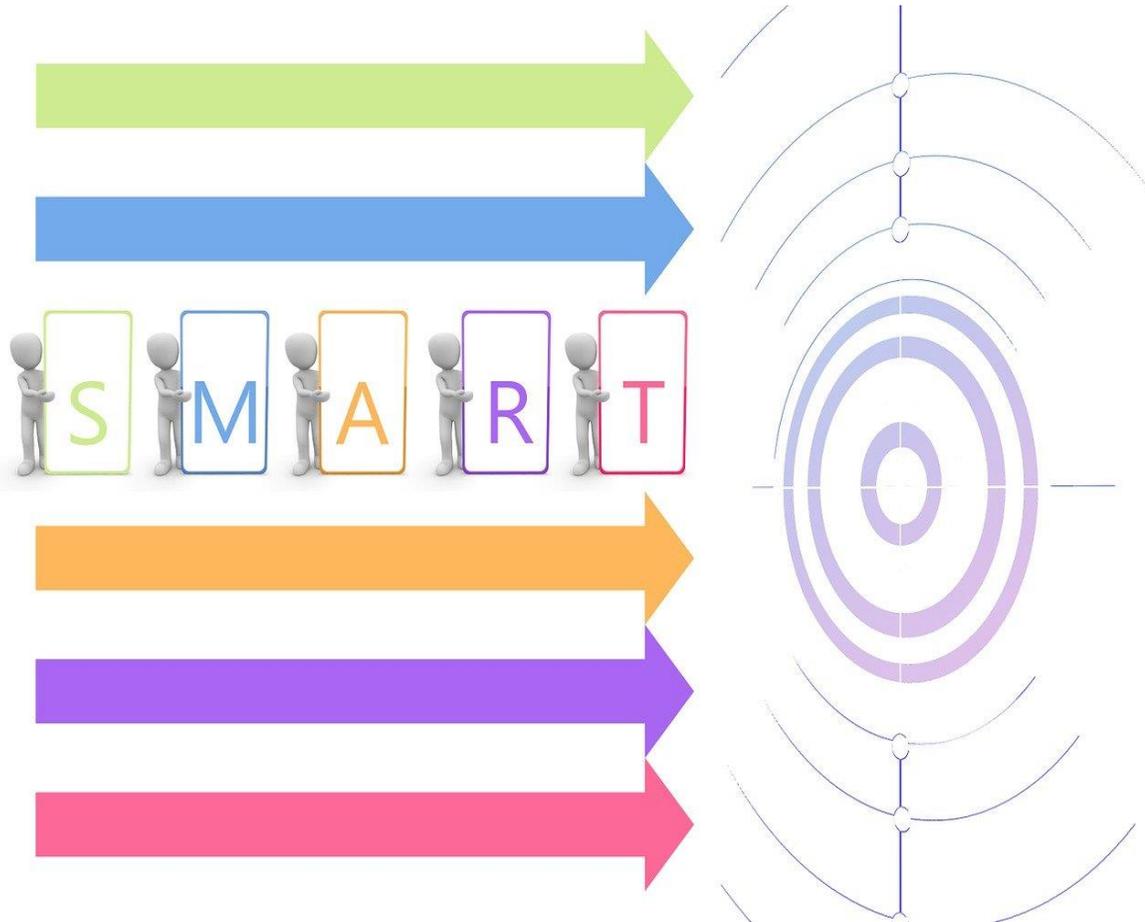
- Utiliza tus notas de la Actividad 2 de la Sesión Didáctica sobre tus áreas relevantes del envejecimiento saludable y las posibilidades de mantener la capacidad funcional.
- Utiliza tus conocimientos de la Actividad 4 de la Sesión Didáctica y especifica los beneficios esperados, las barreras potenciales y los factores facilitadores.

Por favor, tómese un momento para elegir una aplicación de salud para su reto de integración en la vida real, basándose en todas sus reflexiones y conocimientos sobre las aplicaciones de salud para un envejecimiento saludable.



¿Cómo idear un plan para integrar en la vida cotidiana una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

Técnica: "Fijación de objetivos "SMART



- Específico
- Medible
- Alcanzable
- Realista
- Duración Limitada



Por favor, comparta su elección con el grupo

Especifíquelo:

- Nombre de la aplicación y área clave de envejecimiento saludable a la que va dirigida. ¿Por qué es importante para mi vida?
- ¿Qué beneficios quiere experimentar? ¿Cómo podría medirlo?
- ¿Cómo podría lograrse esta experiencia? ¿Cuáles podrían ser las barreras y los facilitadores concretos?
- ¿Cuánto tiempo intentaré utilizar esta aplicación?



Le invitamos a poner en práctica su plan.

Se le desafía a que experimente de forma colaborativa la aplicación de salud que ha elegido para su área personal de envejecimiento saludable utilizando los recursos de la plataforma de formación electrónica.

Siga estos pasos:

- (1) Utiliza la aplicación durante 7 días.
- (2) Dedicar diez minutos al día a rellenar tu diario de usuario.
- (3) Publique preguntas en caso de problemas.
- (4) No dude en leer los diarios de los demás.



Buscar y utilizar el modelo de "Diario del usuario" en la plataforma de formación electrónica

- Esfuércese por utilizar la aplicación de forma diaria y constante durante una semana.
- Encuentre el documento Word "Diario del usuario" en la plataforma de formación electrónica.
- Contiene detalles sobre la aplicación que estás utilizando, te pregunta por los motivos de tu elección, tus objetivos SMART y te permite hacer anotaciones diarias para guardar tus experiencias.
- Dedicar sólo 10 minutos al día a actualizar tu agenda en la plataforma. Haz viñetas con frases cortas.
- Si no desea compartir sus experiencias, puede mantener su "Diario de usuario" en privado.



Participar en las experiencias de los demás en la plataforma de formación electrónica

- Si tiene algún problema técnico o de otro tipo que le impida completar el reto, utilice las herramientas de comunicación de la plataforma de formación electrónica.

Por favor, intercambie conocimientos y experiencias:

- Siéntete libre de publicar cualquier pregunta y también de comunicarte con los demás para ayudar a todos a completar el reto.
- Podrías responder a los mensajes sobre problemas, ¡si conoces una solución!
- En el caso de los "Diarios de usuario" públicos, no dude en leerlos para conocer las experiencias de sus compañeros



Mensaje importante sobre el reto: ¡Usted decide!

- Completar el "Diario del usuario" y actualizarlo en la plataforma es totalmente voluntario.
- Usted decide si quiere que su diario sea público o privado.
- Sólo tiene que utilizar la aplicación que elija para autoaprender.
- Si utiliza aplicaciones similares, no dude en conectarse e intercambiar experiencias utilizando las herramientas de comunicación.
- Llevar un diario y leer los otros diarios puede ayudarle a prepararse para nuestro debate en la sesión de clausura.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión de
formación experiencial de este
módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.