

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 7 - Session de formation
expérientielle (7.2)**

**Santé des femmes et applications
pertinentes**



Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session de formation expérientielle : Contenu

1. [Exemples spécifiques d'applications pour la santé des femmes](#)
2. [Intégrations dans la vie réelle](#)





Objectifs

- ✓ Aider les apprenants à se familiariser avec les applications relatives à la santé des femmes.
- ✓ Fournir des scénarios et des situations réelles montrant comment les applications de santé féminine peuvent contribuer à la santé des femmes en général.



Source : Image par nuraghies sur Freepik





Compétences

- ✓ Donner aux participants les compétences nécessaires pour tirer profit de l'utilisation des applications de santé féminine.
- ✓ Améliorer les compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans la vie quotidienne des participants, s'ils le souhaitent.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



7.2.1

Exemples spécifiques d'applications liées à la santé des femmes

Objectifs

- Connaître les types les plus courants d'applications relatives à la santé des femmes.
- Identifier et catégoriser le type d'application, les caractéristiques principales et les sections.
- Se familiariser avec l'utilisation d'une application pour la première fois.



[Conçu par Freepik](#)





Exemple 1 : Euki - Application de suivi des règles

Application de suivi des règles offrant des informations complètes sur la santé sexuelle et reproductive ; une interface positive, inclusive et personnalisable ; la confidentialité et la sécurité. Caractéristiques :

- 1. CALENDRIER ET ENREGISTREMENT** : suivre les saignements, les émotions, les changements corporels, les rapports sexuels, la contraception et les rendez-vous ; suivre les tests de grossesse ou d'IST et leurs résultats ; trouver des schémas dans le cycle menstruel ou les changements corporels qui se produisent autour des règles ; rédiger des notes à partager avec un prestataire de soins de santé lors du prochain rendez-vous.
- 2. RAPPELS PRIVÉS** : programmer des rappels ponctuels ou répétés pour des besoins de santé sexuelle, comme la prise de pilules ou un test de grossesse ; recevoir des rappels discrets pour que personne ne connaisse les détails de sa vie personnelle.
- 3. SOUTIEN A L'ABORTEMENT ET A LA FAUTE CULTURELLE** : En savoir plus sur l'avortement médicamenteux et chirurgical ; Se préparer à un rendez-vous à la clinique ; Parcourir les FAQ pour répondre aux questions rapides que vous vous posez et vous connecter à des ressources fiables pour plus d'informations ; Lire les histoires d'autres personnes qui ont subi un avortement ou une fausse-couche.
- 4. INFORMATIONS INTERACTIVES SUR LA CONTRACEPTION** : découvrez les options qui répondent à vos besoins grâce à un quiz interactif ; accédez à des informations détaillées sur les méthodes qui vous intéressent le plus.
- 5. LES FAITS SUR LA SEXUALITÉ** : Faites défiler des informations faciles à comprendre sur le sexe, le genre et l'orientation sexuelle ; apprenez ce qu'est le consentement et où vous adresser si vous avez besoin de soutien ; accédez à des ressources qui peuvent répondre à d'autres questions que vous vous posez sur les questions LGBTQ, le sexe, le genre et la santé.



7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

L'image qui apparaît lorsque vous ouvrez l'application pour la 1st fois



Euki is an inclusive period tracking app that prioritizes your privacy and keeps your data secure.

LET'S START

1

Would you like to set a PIN for added security?

It's optional.

With Euki, all data is stored locally to your phone—not in the cloud or anywhere else.

A PIN will help keep your data safe, but make sure to choose one you'll remember. We can't remind you if you forget it.

SET PIN

NOT NOW

également définir un code PIN pour mieux protéger vos données

Après avoir cliqué sur le bouton DÉMARRAGE, décidé si vous voulez un code PIN ou non et accepté les conditions d'utilisation, vous pouvez commencer à suivre vos règles.

1

2

3

Before you start, please accept Euki's Terms of Use

Terms of Service

Effective: March 2019

Welcome!

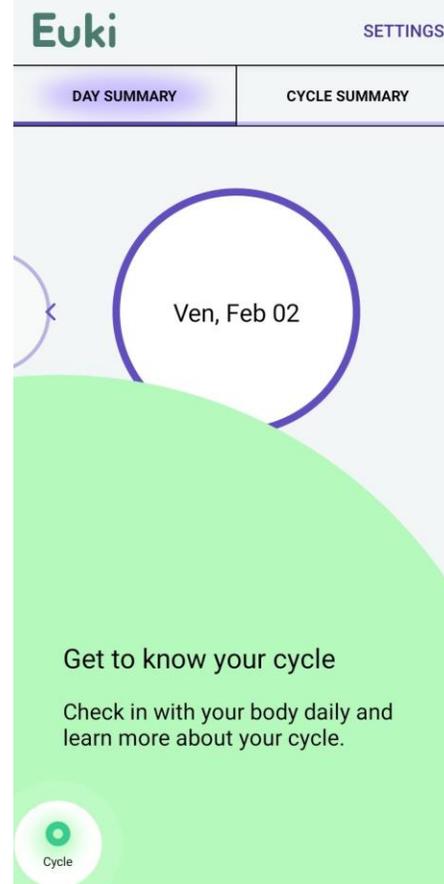
We've drafted these Terms of Service (which we call the "Terms") so you'll know the rules that govern our relationship. We have tried our best to strip the legalese from the Terms, but there are places where these Terms may still read like a traditional contract. There's a good reason for that: these Terms do indeed form a contract between you and Women Help Women ("us" or "we"), so please read them carefully.

I AGREE

CANCEL

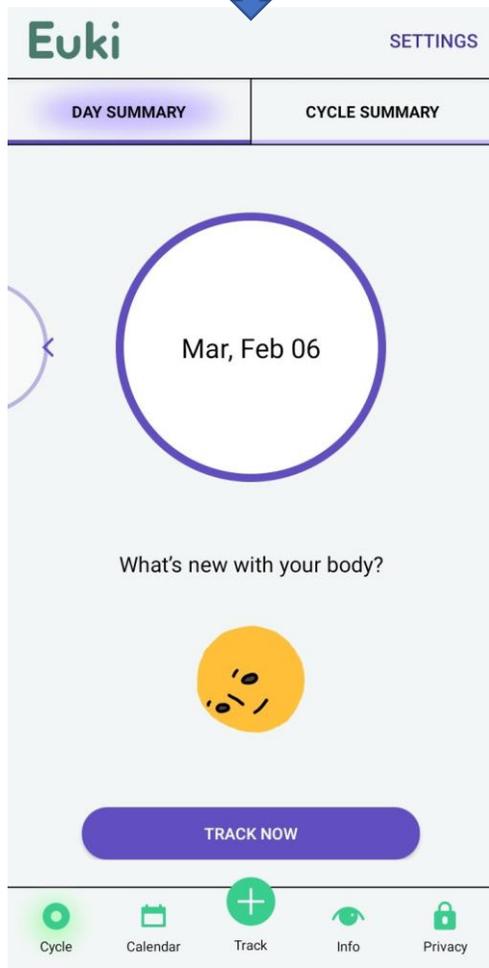
2

3



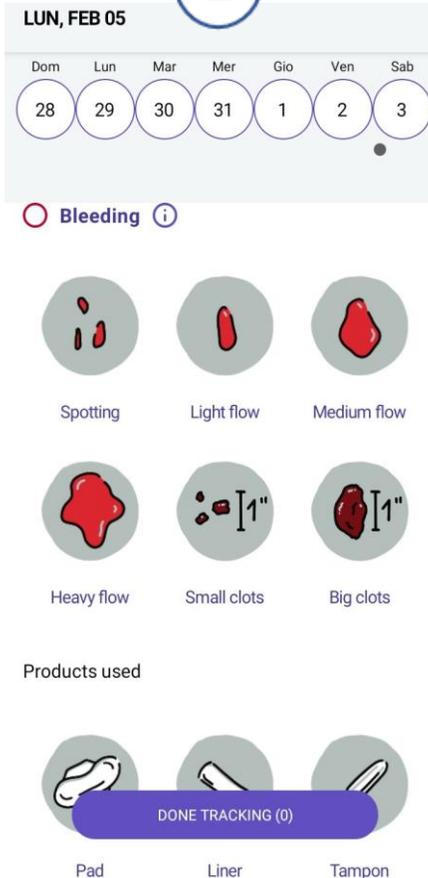
7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

Cliquez sur la piste maintenant et vous pouvez commencer !



L'application vous permet de suivre de nombreux aspects de votre santé reproductive.

suivre l'évolution de vos menstruations et des produits que vous utilisez pour



Vous pouvez également suivre vos émotions.

7.2 Santé des femmes et applications pertinentes



Body



3

... et les symptômes du syndrome prémenstruel.

Vous pouvez même suivre votre activité sexuelle et les différents aspects qui y sont liés.

4



Sexual Activity



Contraception

Daily methods

Longer-term methods

Test

Appointment

DONE TRACKING (0)

5

L'application vous aide à suivre vos méthodes contraceptives, y compris les éventuelles doses oubliées.



Daily methods



Longer-term methods



7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

Vous pouvez également savoir si et quand vous avez effectué un test de dépistage d'une maladie sexuellement transmissible ou un test de grossesse.

6

LUN, FEB 05

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
4	5	6	7	8	9	10

Test

STI test

 Positive  Negative

Pregnancy test

 Positive  Negative

A DONE TRACKING (0)

MAR, FEB 06

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
4	5	6	7	8	9	10

Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

None

CANCEL SAVE

SET FUTURE APPOINTMENT

Vous pouvez également suivre vos rendez-vous et programmer des rappels pour les prochains.

Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

Alert

CANCEL ADD

Si vous n'êtes pas intéressé par le suivi de tant de détails, vous pouvez décider de supprimer certaines fonctions du menu.

MAR, FEB 06

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
4	5	6	7	8	9	10

Bleeding

Emotions

Body

Sexual Activity

Contraception

Test

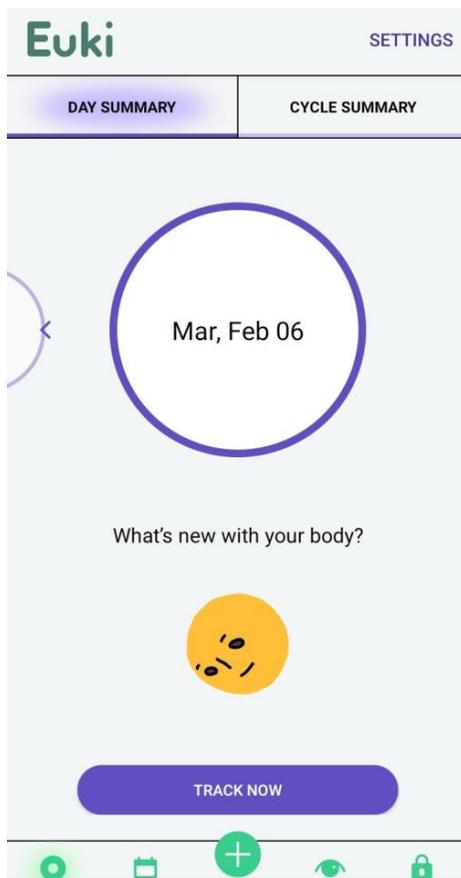
A DONE TRACKING (0)

7

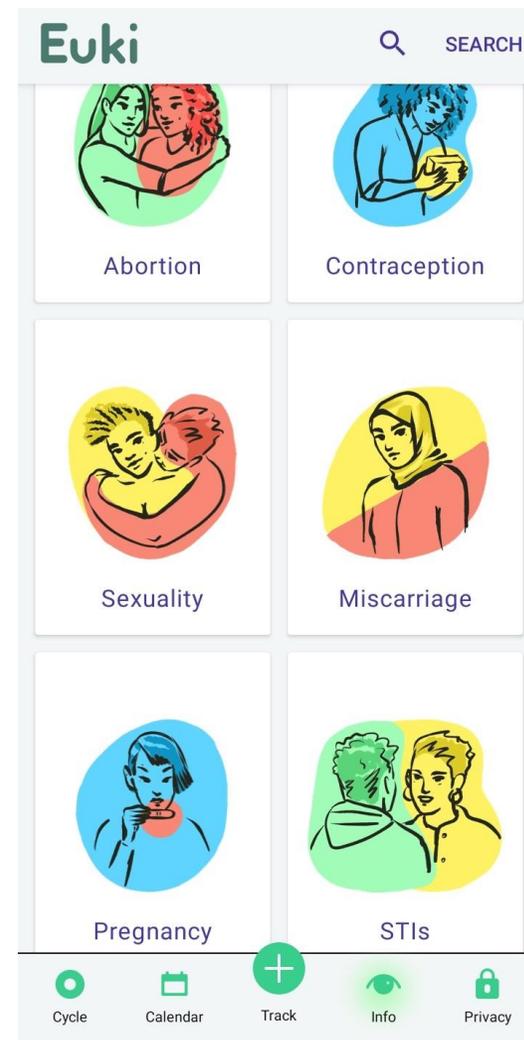
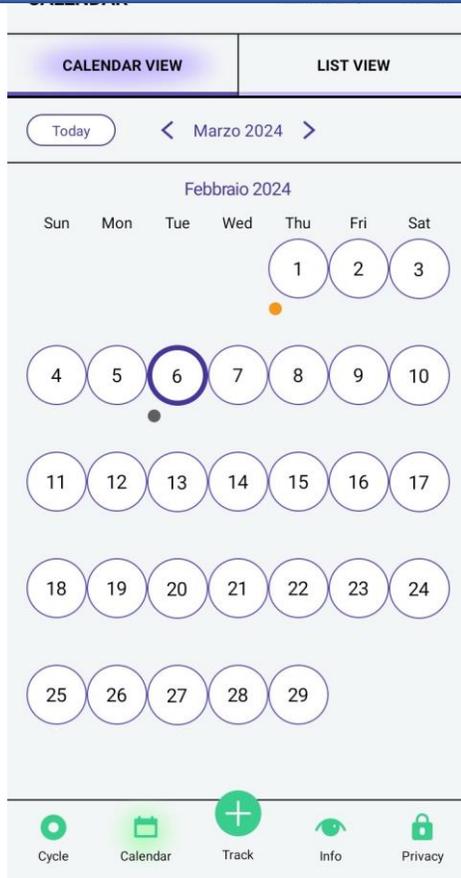


7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

Des points de différentes couleurs, en fonction de l'aspect que vous avez décidé de suivre, apparaîtront sous chaque jour. En cliquant sur le jour, vous pouvez également voir les détails.



Depuis la page d'accueil, vous pouvez également accéder au calendrier et à une section d'information très riche.





Exemple 2 : Connaître ses citrons - Auto-examen

- Application conçue pour améliorer la détection précoce du cancer du sein et le suivi des règles. Elle est gratuite et ne collecte pas vos données.

Caractéristiques principales :

- #Application n° 1 pour l'autopalpation des seins ;
- Rappels mensuels synchronisés avec votre cycle mammaire ;
- Comprendre votre plan de dépistage ;
- Informations sur les facteurs de risque, détails sur les signes et symptômes, préparation aux mammographies, etc.



7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

Lorsque vous ouvrez l'application pour la 1st fois, elle vous pose de brèves questions afin d'adapter le contenu à votre situation personnelle.

17:43

To customize this app to your body and local screening options, we need to ask a few questions.

1. What country do you live in?

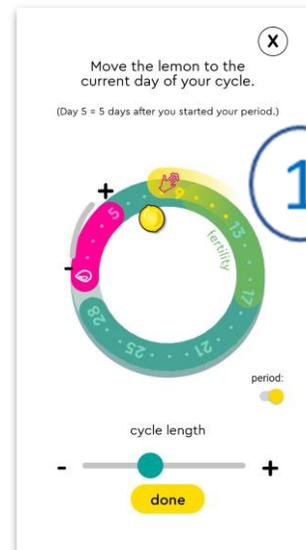
Italy

2. What sex were you assigned at birth?

Boy Girl



Après vous être connecté avec votre nom d'utilisateur et votre adresse e-mail, vous pouvez commencer à utiliser l'application.



Si vous indiquez le jour de votre cycle, l'application vous enverra des rappels en temps voulu.

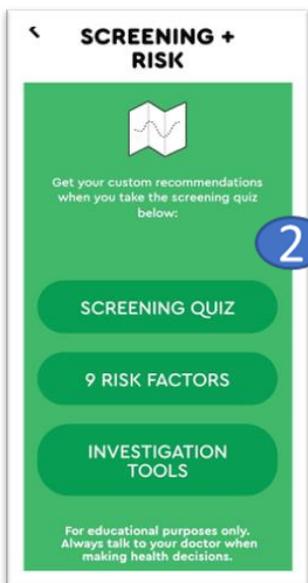
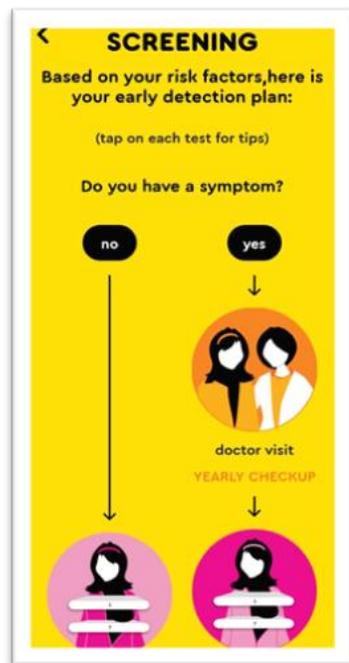


En cliquant sur "Faire un auto-examen", vous trouverez des tutoriels (vidéo, audio, texte) qui vous aideront à effectuer un auto-examen.

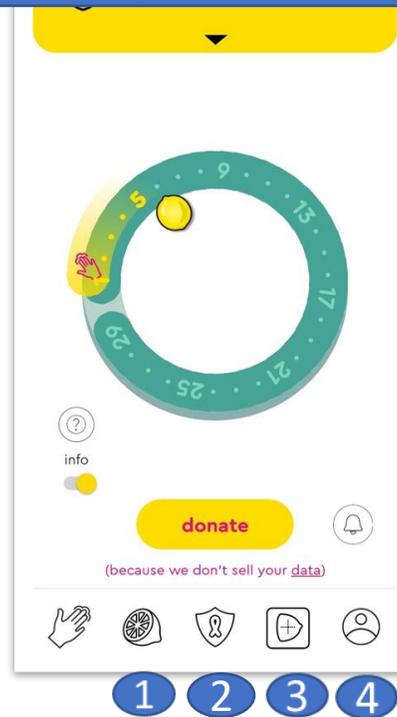
7.2 Santé des femmes et applications pertinentes



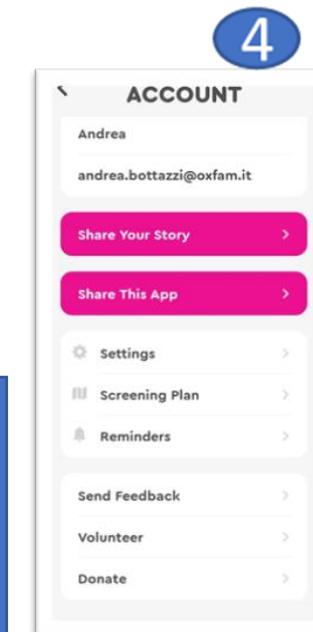
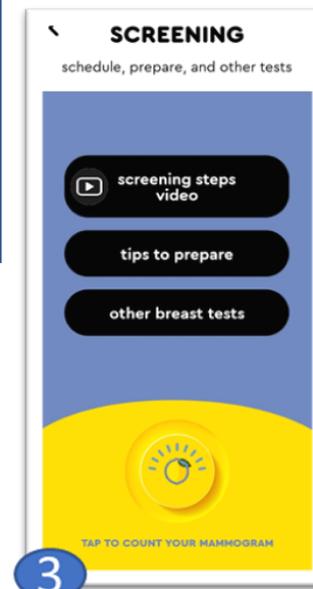
En répondant à ce questionnaire, vous pourrez personnaliser votre guide de dépistage.



Depuis la page d'accueil, vous pouvez toujours accéder aux différentes sections : Auto-examen, symptômes (1) ; Facteurs de risque et familiarité (2) ; Dépistage (3) et Compte (4)

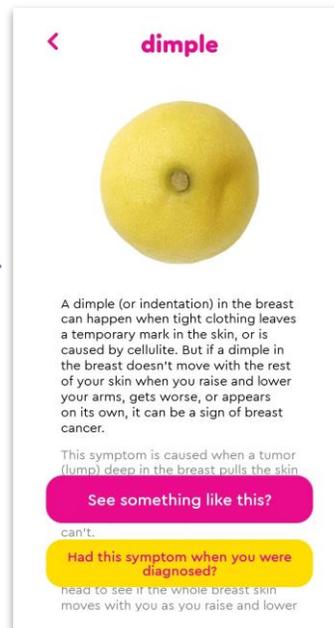


Chaque section contient des informations complémentaires et des suggestions.

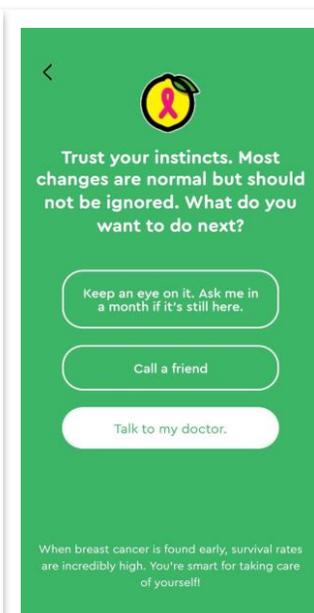
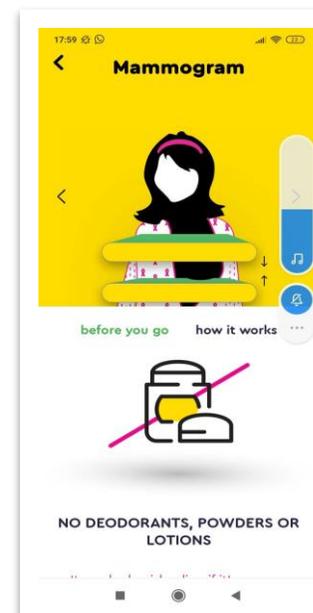


7.2 Santé des femmes et applications pertinentes

La section Symptômes vous permettra d'obtenir des informations spécifiques.



Si vous remarquez quelque chose lors de votre auto-examen, l'application peut vous donner des indications sur l'examen par un médecin ou sur d'autres dépistages.





7.2.2

Intégrations dans la vie réelle

Objectifs

- Fournir des exemples concrets de la manière dont les applications de santé peuvent contribuer à la santé des femmes en général.
- Présenter différents scénarios de la vie réelle dans lesquels les applications pour la santé des femmes pourraient être bénéfiques.



[Conçu par Freepik](#)



Scénario 1

Planification d'un événement important

- B. une femme de 34 ans et M. sont ensemble depuis très longtemps
- Ils décident de se marier et veulent organiser une grande cérémonie, en invitant leur famille et leurs amis et en voulant que tout soit parfait. B. craint que son flux menstruel important ne rende la journée plus difficile. La cérémonie doit avoir lieu dans quelques mois.
- B. décide de télécharger une application de suivi du cycle menstruel, afin de suivre l'évolution de ses règles et de décider de la meilleure date pour le mariage.



Scénario 2

Faire face à une situation inattendue

- F. Une femme de 40 ans a une amie à qui l'on vient de diagnostiquer un cancer du sein.
- F. a tendance à être légèrement hypocondriaque et elle est très émue par cette nouvelle. Elle commence à avoir de mauvaises pensées et craint d'avoir elle aussi un cancer du sein.
- Une autre amie suggère à F. de télécharger une application d'auto-examen, qui peut l'aider à effectuer un auto-examen, à recueillir des informations supplémentaires sur le cancer du sein et ses symptômes possibles.



Scénario 3

Grossesse

- M. est une jeune future maman qui attend son premier enfant dans un pays étranger et qui ne parle pas la langue locale. Son partenaire la soutient, mais il est également inexpérimenté et a du mal à parler la langue locale.
- M. souhaite être aussi bien préparée que possible et vivre une grossesse détendue et heureuse.
- Elle télécharge une application de suivi de grossesse parce qu'elle comprend l'anglais et qu'elle peut en tirer des informations utiles.



Scénario 4

Transition vers la ménopause

- R. est une femme de 49 ans en phase de transition vers la ménopause.
- R. subit des modifications du cycle de la périménopause et aimerait pouvoir prévoir ses menstruations, qui étaient auparavant très régulières.
- Elle télécharge une application sur la ménopause, qui pourrait l'aider à prévoir ses règles en fonction de ses habitudes.



Scénario X ?

Suggestions ?

- Y a-t-il d'autres scénarios dans lesquels une application pour les femmes pourrait être utile ?





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !
Vous avez terminé la session de
formation expérientielle de ce
module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.