



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ATE 9

Applications de santé pour les personnes âgées

Auteurs

Institut pour le travail et la technologie

POLIBIENSTAR
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

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.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs	1
Participants et rôles	1
Résultats de l'apprentissage	1
Contenu de la formation	1
Durée estimée	2
Ressources	2

2 4

2.1 4

2.2 7

2.3 8

2.4 9

3 10



1 A propos du module

Objectifs

L'activité 9 de la formation expérimentale sur les applications de santé pour les personnes âgées est un module complet conçu pour doter les participants des connaissances et des compétences nécessaires pour utiliser des applications à des fins spécifiques dans des domaines clés importants du vieillissement en bonne santé et des activités de la vie quotidienne (AVQ). Ainsi, ce cours fournira des apports théoriques pour comprendre les processus de vieillissement, pour augmenter la prise de conscience des possibilités de créer des conditions bénéfiques pour les processus de vieillissement et pour augmenter la prise de conscience des possibilités de récupérer les capacités et/ou l'autogestion pour les AVQ. Le module fournira des connaissances de base sur les applications disponibles à cette fin et fournira des exemples de scénarios d'intégration dans la vie réelle. Les participants acquerront également des compétences de réflexion critique et les appliqueront à leur propre vie ou à celle de leurs proches âgés, afin de prendre des décisions éclairées sur la sélection des applications et leur intégration dans leur vie quotidienne, s'ils le souhaitent. Grâce à l'acquisition de connaissances, à la réflexion, aux sessions interactives, aux exercices pratiques, aux exemples de scénarios réels, à la définition d'objectifs et aux discussions, les participants gagneront en confiance dans l'utilisation des applications en tant qu'outils précieux pour un vieillissement actif et en bonne santé.

Participants et rôles

- Migrants nouvellement arrivés ; stagiaires - en tant que parents de migrants âgés.
- Migrants âgés primo-arrivants ; stagiaires âgés.
- Migrants Peers ; stagiaires ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participent en tant que stagiaires, ils peuvent jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : stagiaires ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.

Résultats de l'apprentissage

- Les apprenants acquerront des connaissances théoriques fondamentales sur le vieillissement en bonne santé et le vieillissement actif.



- Les apprenants acquerront une compréhension globale de la manière dont les applications de santé peuvent favoriser les activités de la vie quotidienne des personnes âgées et les conditions du vieillissement en général.
- Les apprenants se familiariseront avec les différents types d'applications de santé qui peuvent favoriser un vieillissement actif et en bonne santé : les classer et les différencier, les parcourir, explorer leurs caractéristiques, leurs avantages et leurs interfaces utilisateur.
- Les apprenants découvriront des scénarios réels d'utilisation d'applications de santé pour les personnes âgées.
- Les apprenants réfléchiront et exploreront systématiquement les domaines du vieillissement en bonne santé et les avantages possibles des applications de santé pour leur propre vie.
- Les apprenants seront capables de discuter de manière critique des avantages réels des applications et de leur utilisation.

Contenu de la formation

- Informations générales sur le vieillissement
- Informations sur les concepts de vieillissement actif et en bonne santé
- Informations sur les domaines clés du vieillissement en bonne santé et des activités de la vie quotidienne (AVQ)
- Les applications de santé et leurs avantages pour les personnes âgées et/ou les proches aidants
- Intégrations dans la vie réelle
- Exemples spécifiques d'applications de santé pour un vieillissement en bonne santé
- Naviguer et évaluer les avantages potentiels des applications de santé
- Quiz et auto-évaluation
- Fermeture

Durée estimée

- Séances d'enseignement : 2 heures, 30 minutes
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne et session de formation expérientielle : 2 heures
- Séance de clôture : 30 minutes

Ressources

- Matériel de formation :
 - ppt. pour la session d'enseignement,
 - ppt. pour les sessions d'auto-apprentissage et de formation expérientielle,
 - ppt. pour la session de clôture.
- Supports pédagogiques : Devoirs pour l'intégration dans la vie réelle (remplir le journal de l'utilisateur sur la plateforme de formation en ligne), quiz (choix multiples, vrai-faux, exercice d'appariement), questions et réponses.
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne.



- Applications de santé : Exemples d'applications couvrant différents domaines clés du vieillissement en bonne santé.
- Autres : Lectures complémentaires, vidéos ("YouTube").



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Étape et durée	Contenu
<p>9.1.1.</p> <p>Informations générales sur le vieillissement</p> <p>20 minutes</p>	<p>Le formateur présentera brièvement le projet et les objectifs de ce module. Après l'activité brise-glace, le formateur présentera les concepts de processus de vieillissement et de vieillissement sain et actif.</p> <p>Cette introduction aux informations générales sur le vieillissement couvre les sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Processus de vieillissement ▪ Facteurs influençant les processus de vieillissement ▪ Stéréotypes sur le vieillissement ▪ Hétérogénéité du vieillissement ▪ Concept de vieillissement (actif et) en bonne santé. <p>Ressources : PPT</p>
<p>9.1.2.</p> <p>Capacité fonctionnelle, domaines clés du vieillissement en bonne santé et activités de la vie quotidienne</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur abordera en détail la capacité fonctionnelle, les domaines du vieillissement en bonne santé et le concept d'AVQ.</p> <p>Le contenu spécifique est présenté ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités cognitives, activités physiques, engagement social, santé mentale, maladies chroniques et handicaps. ▪ Activités de la vie quotidienne en relation avec les domaines clés <p>Activité : Le formateur demande aux participants de réfléchir aux aspects les plus importants du vieillissement en bonne santé et des AVQ dans leur propre vie et aux difficultés les plus courantes auxquelles ils sont confrontés dans ce domaine.</p> <p>Ressources : PPT</p>



Étape et durée	Contenu
<p>9.1.3.</p> <p>Les applications de santé pour les personnes âgées et leurs avantages</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur abordera les applications disponibles aujourd'hui pour cibler les domaines clés du vieillissement en bonne santé et des AVQ et soulignera qu'elles peuvent être utilisées pour une variété d'objectifs différents.</p> <p>Plus précisément, les participants seront initiés aux caractéristiques les plus courantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Autocontrôle/suivi ● Fixation des objectifs ● Signaux ou notifications push ● Récompenses liées au soutien social <p>Activité : Le formateur demandera aux participants d'indiquer s'ils ont déjà eu l'occasion d'utiliser des applications de santé et de quelle manière elles les ont aidés ou non. Les résultats sont destinés à être discutés avec le groupe.</p>
<p>9.1.4.</p> <p>Scénario d'intégration en situation réelle</p> <p>20 minutes</p>	<p>Le formateur racontera une histoire pour expliquer un scénario réel d'applications de santé pour un vieillissement en bonne santé.</p> <p>Plus précisément, les participants apprendront ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identification/expérience d'un problème dans les AVQ ● Identifier une application pour y remédier ● Identifier les mesures de soutien à l'utilisation ● Avantages perçus d'une application pour un vieillissement en bonne santé <p>Activité 3 : Les participants seront ensuite divisés en petits groupes et seront invités à identifier les domaines du vieillissement en bonne santé dans leur propre vie ou dans la vie de leurs proches qui pourraient bénéficier des applications de santé, sur la base de l'apport théorique susmentionné. Les conclusions seront partagées avec le groupe et les avantages attendus seront notés individuellement. Cette réflexion sur les avantages potentiels, dans la vie réelle, des applications de santé pour un vieillissement en bonne santé préparera l'étape suivante, à savoir la sélection des applications pour la formation</p>



Étape et durée	Contenu
	<p>expérimentale. Si les participants ont un besoin commun dans un domaine du vieillissement en bonne santé, l'ensemble du groupe peut se concentrer sur ce besoin.</p> <p>Ressources : PPT</p>
<p>9.1.5.</p> <p>Naviguer dans les applications et évaluer les avantages potentiels</p> <p>20 minutes</p>	<p>Dans cette unité, le formateur présentera une vue d'ensemble des applications de santé disponibles pour le vieillissement en bonne santé/ADL.</p> <p>Activité 4 : Les participants seront invités à explorer différentes applications de santé et à appliquer les connaissances et les compétences de réflexion acquises dans les apports théoriques précédents. En particulier, les participants devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Passer en revue les applications sur la base d'une réflexion individuelle préalable sur les avantages attendus ● Choisissez-en un et téléchargez-le ● Naviguer dans l'application, explorer les fonctionnalités, l'utilisation et les paramètres ● Identifier les mesures de soutien pour une utilisation initiale et cohérente ● Repenser l'évaluation des avantages potentiels <p>Les participants noteront leur évaluation et en discuteront avec le groupe à l'étape suivante.</p>
<p>9.1.6.</p> <p>Discussion et questions ouvertes.</p> <p>20 minutes</p>	<p>Le formateur encouragera les participants à présenter leur propre réflexion sur le domaine clé le plus important du vieillissement en bonne santé, l'application de santé choisie pour améliorer ce domaine, les avantages attendus ainsi que les mesures de soutien identifiées pour une utilisation cohérente dans la vie quotidienne.</p>



Étape et durée	Contenu
	<p>Le formateur encouragera les participants à poser des questions relatives à tous les contenus précédents.</p>
<p>9.1.7.</p> <p>Prochaines étapes, évaluation et clôture</p> <p>10 minutes</p>	<p>Enfin, le formateur expliquera les étapes suivantes du module, c'est-à-dire l'activité et la session de formation expérientielle ainsi que le contenu de la plateforme de formation en ligne.</p> <p>Des références et des lectures complémentaires seront affichées et le formateur y renverra les participants pour une meilleure compréhension du contenu du module.</p> <p>Le questionnaire d'évaluation s'affiche.</p> <p>Ensuite, le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté à la session.</p> <p>Ressources : PPT</p>

2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
<p>9.2.1. Exemple spécifique d'une application de santé pour les personnes âgées</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera un exemple d'application pour un domaine clé du vieillissement en bonne santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voir ci-dessous les aspects suivants de cette session : ▪ Mentionner le nom et l'icône de l'application. ▪ Identifier et catégoriser le type d'application. ▪ Présenter les principales fonctionnalités et sections de l'application. ▪ Montrer des captures d'écran montrant aux apprenants comment utiliser l'application pour la première fois et présentant les fonctionnalités de l'application. ▪ Fournir des lectures complémentaires/vidéos. <p>Ressources : PPT</p>



<p>9.2.2. Défi d'intégration dans la vie réelle - utilisation de la plate-forme de formation en ligne.</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur invitera les participants à relever un défi de 7 jours, qu'ils pourront réaliser par eux-mêmes. Les participants sont invités à faire l'effort d'utiliser une application et à partager leurs expériences sur la plateforme de formation en ligne. Cependant, ce défi peut être réalisé sur leur propre temps et en privé.</p> <p>Les éléments du défi d'intégration dans la vie réelle sont présentés ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les participants sont invités à choisir une application pour ce défi, sur la base des contributions précédentes ou de leur propre évaluation lors de la session d'enseignement. ▪ Le formateur présentera le défi en utilisant le cadre des objectifs SMART. ▪ Les participants sont invités à faire part de leur choix et de leurs objectifs en matière d'intégration dans la vie réelle. ▪ Le formateur présentera le journal de l'utilisateur comme une ressource permettant de partager des expériences sur la plate-forme de formation en ligne. <p>Ressources : PPT</p>
---	--

2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

Étape et durée	Contenu
<p>9.3.1</p> <p>Quiz et auto-évaluation</p> <p>20 minutes</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de répondre à un questionnaire sur la plate-forme de formation en ligne. Ce quiz, composé de choix multiples, de vrai-faux et d'exercices d'appariement, aidera les apprenants à évaluer leur compréhension du contenu théorique de la session de formation.</p> <p>Les formateurs vérifieront que le quiz a bien été rempli et aideront chaque apprenant en fonction de ses principales lacunes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quiz. Plate-forme de formation en ligne ou ppt ?



<p>9.3.2</p> <p>Journal de l'utilisateur</p> <p>70 minutes</p>	<p>Le formateur invite les apprenants à relever un défi d'intégration dans la vie réelle de 7 jours et à refléter constamment leurs expériences en complétant un journal d'utilisateur. Un modèle de journal d'utilisateur sera téléchargé sur la plateforme de formation en ligne. Les participants sont invités à prendre dix minutes par jour pour noter leur expérience quotidienne de l'utilisation de l'application. Les journaux d'utilisation individuels peuvent être rendus publics afin de favoriser les échanges entre les participants. Toutefois, les participants peuvent également relever le défi en privé. En cas de problèmes d'utilisation, les participants sont invités à poser des questions.</p>
--	--

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu
<p>9.4.1</p> <p>Questions et réponses</p> <p>1 heure</p>	<p>Les participants seront encouragés à discuter de leur défi d'intégration dans la vie réelle et à réfléchir à leur utilisation future :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fournissez une déclaration sur vos propres expériences, concernant les obstacles et les avantages. ▪ Comment surmonter les obstacles ? ▪ Comment peut-on bénéficier de tous les avantages ? ▪ Utiliseriez-vous cette application à long terme ou non ? Expliquez ! ▪ Compte tenu de votre propre processus de vieillissement futur, quelle application vous intéresse et pourquoi ? <p>Ressources : PPT</p>



3 Annexe - Applications de santé pour les personnes âgées

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description