



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ATE 1

Sensibilisation générale à l'importance de l'auto-gestion et des applications de santé

Auteurs

Laura Llop Medina, Institut de recherche Polibienestar, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Institut de recherche Polibienestar, UVEG

Guillem Part Lopez, Institut de recherche Polibienestar, UVEG



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont cependant ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation, l'audiovisuel et la culture (EACEA) de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

Déclaration sur le droit d'auteur :



Ce travail est sous 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 changez, transformez ou créez des œuvres dérivées à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 2

Objectifs	2
Participants et rôles	2
Résultats de l'apprentissage	2
Contenu de la formation :	2
Durée estimée	3
Ressources	3

2 4

2.1 **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.2 5

2.3 7

2.4 7

3 8



1 A propos du module

Objectifs

Ce module vise à sensibiliser à l'importance de l'autogestion de la santé pour les migrants en les aidant à comprendre les principaux concepts liés aux applications de santé et la manière dont elles peuvent être utiles pour les migrants et pour chaque individu. Il vise également à motiver les étudiants à s'engager dans les prochaines phases du projet et à développer les compétences numériques de base pour opérer dans l'environnement des applications de santé.

Participants et rôles

- Migrants arrivants ; Les stagiaires intéressés à comprendre les principaux concepts liés aux applications de santé et comment elles peuvent être utiles pour la gestion autonome de leur santé.
- Les membres de la communauté migrante, qu'ils soient apprenants ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs, pourraient jouer un rôle de soutien pour les nouveaux migrants tout au long du processus de formation, y compris en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : apprenants 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 seront capables d'identifier les domaines de santé les plus pertinents pour eux.
- Les apprenants seront en mesure d'identifier les principaux domaines dans lesquels leur autogestion de la santé peut être renforcée.
- Les apprenants sauront ce qu'est une application de santé et comment elle peut être utile aux migrants et à chaque personne.

Contenu de la formation :

- Autogestion de la santé



- Principaux domaines de santé
- Qu'est-ce qu'une application de santé et exemples
- Comment les applications de santé peuvent soutenir l'autogestion de la santé
- Compétences numériques de base

Durée estimée

- Session d'enseignement : 1h30
- Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne : 2 heures
- Session de formation pratique : 3 heures
- Session de clôture : 1 heure

Ressources

- Matériel de formation : ppt. pour la session d'enseignement avec 30-40 diapositives
- Matériel de formation : devoirs, quiz
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation par application
- Applications de santé : Exemples d'applications de santé couvrant différents domaines et fonctions
- Autres : Lectures complémentaires, contenus vidéo ("youtube") et outils issus de projets existants.



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Etape et durée	Contenu
<p>1.1.1 Introduction à l'autogestion de la santé pour les migrants</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera brièvement le projet des applications de santé aux apprenants et soulignera ensuite la pertinence de l'autogestion de la santé pour les migrants.</p> <p>Cette introduction met en évidence les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Brève introduction au projet des applications de santé• Activité pour briser la glace• L'importance de l'autogestion de la santé et la façon dont elle peut aider à prévenir ou à gérer certains problèmes de santé. <p>Ressources : PPT</p>
<p>1.1.2 Principaux concepts sur les apps de santé et le programme Mig-Health Apps</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur expliquera aux apprenants le concept des applications de santé et les différents types d'applications couverts par le programme. Le formateur montrera le programme de formation Mig-Health Apps et toutes les possibilités et les ATE qu'il contient.</p> <p>La session couvrira les sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifier et classer les applications de santé• Identifier les applications de santé qui peuvent être utiles• Activité : Le formateur montrera le programme de formation Mig-Health Apps et les apprenants pourront en discuter et exprimer leurs doutes ou leurs questions. <p>Ressources : PPT</p>
<p>1.1.3 Naviguer dans les applications de santé</p> <p>30 minutes</p>	<p>Les participants auront la possibilité de naviguer vers différentes applications de santé en choisissant l'une des ETA développées dans le cadre du projet. Plus précisément, les participants</p> <ul style="list-style-type: none">• Consultez différentes applications de santé.• Naviguer dans les interfaces des applications, explorer les fonctionnalités et les paramètres de base.



Étape et durée	Contenu
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Activité</u> : Les participants discuteront et évalueront de manière critique, en binôme, chaque application de santé qu'ils ont utilisée. <p>Ressources : PPT</p>

2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
<p>1.2.1 Défi interactif en matière d'activités de santé</p> <p>1 : 30 heure</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de relever un défi en matière de santé en utilisant l'une des applications de santé proposées dans Mig-Health Apps. Par exemple, utiliser une application de santé pendant une semaine pour améliorer le contrôle des émotions.</p> <p>Cette activité sera réalisée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le formateur téléchargera les informations relatives à l'activité sur la plateforme de formation en ligne afin que les participants puissent effectuer cette activité de manière asynchrone. • Le formateur proposera différents défis de santé en fonction des intérêts exprimés par les apprenants (ETA) et chaque participant en choisira un. • Une fois que les participants ont choisi le défi, ils doivent utiliser une application de santé et l'exécuter. • Après avoir relevé le défi, les participants partageront leur expérience et les leçons apprises en téléchargeant une courte vidéo ou un commentaire sur la plateforme de formation en ligne. <p>Le formateur vérifiera que l'activité ci-dessus a été menée à bien et répondra à chaque défi.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plate-forme de formation en ligne, PPT



Étape et durée	Contenu
<p>1.2.2 Intégrations dans la vie réelle</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux apprenants plusieurs scénarios et situations de la vie réelle montrant comment les applications de santé ont aidé la santé des individus en général.</p> <ul style="list-style-type: none">● Présentation de différents scénarios réels dans lesquels les applications de santé pourraient être bénéfiques (certaines des applications des ETA du projet seront présentées). <p>Ressources : PPT</p>
<p>1.2.3 Plan d'action et fixation d'objectifs pour votre santé</p> <p>60 minutes</p>	<p>Le formateur de cette session soulignera l'importance de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs dans l'utilisation d'applications pour maintenir ou améliorer la santé des migrants.</p> <p>Plus précisément, les thèmes abordés seront les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">● Comment et pourquoi établir un plan d'action et fixer des objectifs (quoi ? comment ? quelle activité ? où ? quand ? durée ? intensité ? volume ? App ?).● Avantages de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs.● <u>Activité</u> : les participants se fixent des objectifs de santé. Les participants créeront ensuite leur propre plan d'action sur la base du matériel présenté. Chaque participant aura ensuite 5 minutes pour présenter son propre plan d'action. <p>Ressources : PPT</p>



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

Étape et durée	Contenu
1.3.1. Auto-évaluation 2 heures	<p>Le formateur demandera aux apprenants de répondre à un questionnaire sur la plate-forme de formation en ligne. Le quiz aidera les apprenants à évaluer :</p> <ul style="list-style-type: none">- Importance de l'autogestion de la santé pour les migrants- Qu'est-ce qu'une application de santé et comment peut-elle être utile aux migrants ?- Intégration des applications de santé dans la vie quotidienne- Plan d'action <p>Les formateurs vérifieront que l'apprenant a bien rempli le questionnaire à choix multiples et le soutiendront en fonction de ses principales lacunes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Quiz. Plate-forme de formation en ligne

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu
1.4.Clôture 1 heure	<p>Cette partie comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les formateurs animent une discussion basée sur les expériences individuelles au cours des sessions d'auto-apprentissage et de formation expérientielle afin de tirer des conclusions sur les avantages perçus de l'utilisation des applications de santé.</p> <p>Ressources :</p>



- PPT

3 Bibliographie

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S. et 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. et Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE : Une échelle d'évaluation des applications de santé mobile basée sur les avis des utilisateurs. *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 (applications d'observance thérapeutique : examen et analyse de contenu). *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432.