



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

La cura di sé con la medicina online





Pensiero ecologico!

Stampare il materiale divulgativo solo se necessario. Nel caso in cui qualcosa debba essere stampato, vale la pena pensare a dove stamparlo (ad esempio, la tipografia locale, stampa online ecocompatibile, ecc.), su che tipo di carta (ad esempio, carta riciclata, carta erba, altre alternative alla solita carta bianca) e con che tipo di colori.

Proteggiamo il nostro ambiente!



Attività 1 — Principi di medicina online

Dominio	Salute online
Argomento coperto	Scala lineare sull'assistenza sanitaria di un individuo
Risultati e competenze di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ● Riconoscere e valutare le proprie conoscenze, punti di forza e di debolezza su come utilizzare i servizi online per prendersi cura della propria salute. ● Identificare le azioni connesse alla medicina online che possono essere intraprese o meno in termini di cura e monitoraggio della propria salute attraverso i servizi online messe a disposizione dal sistema pubblico. ● Valutare le proprie conoscenze in merito alla credibilità e all'affidabilità delle informazioni sanitarie online. ● Sviluppare competenze come l'alfabetizzazione informatica, il pensiero critico e le capacità di ricerca.
Durata	60 minuti circa.
Tipo di metodo	<ul style="list-style-type: none"> ● educazione non formale ● attività individuale
Materiali richiesti	<ul style="list-style-type: none"> ● portatile/proiettore ● fogli/penne ● lavagna bianca
Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'educatore introduce il tema della medicina online ai partecipanti presentando le diapositive da 1 a 8 della presentazione. 2. Poi, l'educatore chiede ai partecipanti di prendere parte all'attività 1. L'attività 1 è una scala lineare di valutazione dei punti di forza/debolezza e le conoscenze di base degli studenti in termini di utilizzo dei servizi online relativi al tema salute. 3. I partecipanti al laboratorio vengono poi introdotti alle diapositive di presentazione 4-7. 4. Gli studenti devono passare attraverso ogni dichiarazione e rispondere attraverso la scala di forte disaccordo — in disaccordo — né d'accordo o di disaccordo — fortemente d'accordo.



	<p>5. Lo scopo dell'attività è comprendere se gli studenti siano in grado di riconoscere e valutare le loro conoscenze sull'utilizzo dei servizi online per la loro salute, identificare le azioni relative alla medicina online che possono intraprendere o meno, soprattutto per capire in quali modi avere una prima diagnosi su sé e su quali servizi orientarsi online.</p>
Valutazione/riflessione dell'attività	<p>Come pensi che avere una maggiore consapevolezza nell'uso dei servizi di medicina online possa influenzarti personalmente? Come usi l'online ora rispetto a questo tema? Pensi che i servizi di medicina online siano utili? In che misura?</p>
Materiali di supporto	<p>Presentazione: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

Attività 1 — Alfabetizzazione in materia di sanità elettronica

	fortement e in disaccordo	disaccordo	né d'accordo né di disaccordo	concordare	sono fortemente d'accordo
Sono consapevole delle ragioni per cui i servizi di medicina online sono utili per me					
Sono in grado di capire perché l'alfabetizzazione è fondamentale in termini di monitoraggio della mia salute da remoto					

Sono consapevole dei vantaggi che i servizi di sanità elettronica offrono (ad es. dispositivi indossabili, ecc.)					
Sono in grado di cercare, trovare e valutare le risorse sanitarie su Internet					
So come utilizzare le risorse online per rispondere alle domande riguardanti la mia salute					
Posso distinguere tra risorse sanitarie di alta qualità e di bassa qualità su Internet					
So come usare le informazioni da Internet per prendere decisioni relative alla mia salute					
So come programmare o prenotare un appuntamento medico via Internet o telefonate.					
Non so come usare dispositivi elettronici per contattare un medico o ricevere visite mediche					

So come usare dispositivi e app indossabili per monitorare la mia salute da remoto, come l'assunzione di farmaci, i battiti cardiaci ecc					
Sono in grado di identificare quali sintomi corrispondono a problema di salute attraverso l'uso di risorse Internet					
Preferisco contattare un medico fisicamente piuttosto che usare dispositivi elettronici per farlo					
Riconosco i benefici dei servizi sanitari, fisici e remoti, e mi sento sicuro di utilizzare entrambe le opzioni					

Attività 2 — Prova le tue conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute

Dominio	Medicina online
Argomento coperto	Metti alla prova le tue conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute



<p>Risultati di apprendimento e competenze che possono essere acquisite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la propria comprensione dei concetti di nutrizione, fitness e salute. ● Identificare le aree di forza e le aree per migliorare le proprie conoscenze. ● Sviluppare competenze nell'alfabetizzazione nutrizionale, nella conoscenza dei servizi di fitness e medicina online e nel pensiero critico.
<p>Durata</p>	<p>40 minuti circa.</p>
<p>Tipo di metodo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● educazione non formale ● test individuale o di gruppo
<p>Materiali richiesti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● portatile/telefono mobile ● proiettore ● carte/penne ● lavagna bianca ● Domande sul quiz
<p>Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'educatore introduce il tema della lezione presentando le diapositive 10-25 della presentazione. 2. Dopo aver completato la presentazione, il facilitatore invita i partecipanti nel completare un test per testare le loro conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute. 3. Viene poi introdotto lo scopo dell'attività: valutare le loro conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute, spiegando l'importanza di avere conoscenze accurate in queste aree per prendere decisioni informate sul proprio benessere. 4. Le informazioni sono funzionali alla comprensione delle domande del test finale di autovalutazione. 5. L'educatore fa notare agli studenti che non tutte le domande sono correlate alle diapositive della presentazione, poiché alcune domande sono relative ai propri livelli di nutrizione e fitness. Le altre domande si basano sulla presentazione. 6. Gli studenti devono sostenere il test e cercare di completare quante più risposte possibile.

Valutazione/riflessione dell'attività	Pensi che gestire la nostra salute online sia importante? Perché? Quanto è utile trovare servizi online per la salute?
Materiali di supporto	Presentazione: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true

Attività 1 — Prova le tue conoscenze nutrizionali, fitness e salute

1. Quale attività fa consumare più energia?
 - 30 minuti di giardinaggio
 - 30 minuti di Pilates
 - 30 minuti di camminata dolce
 - Hanno lo stesso livello di consumo di energia.
2. Quale delle seguenti app aiuta a monitorare la propria salute quotidiana?
 - Apple+ Fitness
 - Salute di Apple
 - My Fitness Pal
 - Rimidi App
 - App di identificazione medica
 - Tutte le precedenti
3. La tecnologia indossabile come orologi intelligenti, abbigliamento, occhiali, cappelli, bracciali, ecc., può:
 - Tracciare i segni vitali, dalla frequenza cardiaca e la pressione sanguigna alle misure prese e bruciate calorie.
 - Gestire i livelli di zucchero nel sangue per le persone con diabete.
 - Monitorare e raccogliere informazioni sulla nostra salute e condizione fisica.
 - Tutte le precedenti.
 - Nessuna delle precedenti.
4. L'utilizzo di dispositivi elettronici portatili e smartphone consente ai pazienti di prenotare o riprogrammare gli appuntamenti online con le strutture preposte.
 - Vero



- Falso
5. Contattare un operatore sanitario via telefono consente ai pazienti di ricevere visite mediche tramite video o chiamate vocali, evitando la necessità di una visita di persona.
- Vero
 - Falso
6. Sensori e dispositivi indossabili aiutano a monitorare il proprio stato di salute e facilitano la condivisione dei dati con le strutture sanitarie.
- Vero
 - Falso
7. Gestire i farmaci tramite dispositivi elettronici portatili e smartphone significa che è più facile ricordare e ricevere avvisi nel prendere regolarmente farmaci, ordinare ricariche e monitorare il proprio storico farmaceutico.
- Vero
 - Falso
8. Le app per il fitness e il benessere offrono l'opportunità di monitorare i propri progressi, l'esercizio fisico personalizzato e i programmi nutrizionali e aiutano a mantenere sane abitudini.
- Vero
 - Falso
9. L'uso di tecnologie indossabili durante l'esercizio può aiutarti a contare i passi, tenere traccia della frequenza cardiaca, delle calorie, della pressione sanguigna e della frequenza respiratoria.
- Vero
 - Falso
10. Quando utilizzare i servizi di eHealth?
- quando vuoi informazioni sulla tua storia medica.
 - quando si desidera contattare un medico.
 - quando si desidera prenotare un appuntamento online con un medico.
 - quando si desidera controllare il farmaco raccomandato dal medico.
 - quando vuoi cercare informazioni su una malattia o un sintomo.
 - Tutte le precedenti.



Attività 3 — Configura il tuo profilo sanitario online

Dominio	Medicina online
Argomento coperto	Configura il tuo profilo di salute utilizzando le app per la salute
Risultati e competenze di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ● Visualizzare tutti i propri progressi sulla salute e gestire i propri dati sanitari in un unico posto ● Impostare un programma e ottenere promemoria per i farmaci.
Durata	60 minuti circa.
Tipo di metodo	<ul style="list-style-type: none"> ● istruzione non formale ● attività di gruppo interattiva
Materiali richiesti	<ul style="list-style-type: none"> ● telefono cellulare ● proiettore ● lavagna bianca
Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'educatore presenta le seguenti diapositive agli studenti: diapositive 26-45 della presentazione. 2. Dopo il completamento della presentazione, l'educatore fornisce agli studenti le istruzioni che sono incluse nella presentazione su come impostare un profilo sanitario quando si utilizza un'app di monitoraggio della propria salute. 3. Lo studente segue tutte le istruzioni fornite dall'educatore al fine di impostare il proprio storico. 4. Dopo l'attività 3, gli studenti devono essere in grado di monitorare e gestire i propri progressi di salute in un luogo conveniente, come il proprio telefono. 5. Lo scopo di questa attività è quello di aiutare gli studenti a creare il proprio profilo di salute sul cellulare, valutando e selezionando le informazioni necessarie. 6. NOTA: Gli studenti devono essere utenti iPhone o Android. <p>Le istruzioni per gli utenti iPhone e Android sono fornite all'interno della presentazione.</p>



Valutazione/riflessione dell'attività	Hai avuto difficoltà quando hai impostato il tuo profilo di salute? Pensi che sia utile? Perché?
Materiali di supporto	Presentazione: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true

Attività 3 — Imposta il tuo profilo di salute

Istruzioni:

A) Imposta il tuo profilo di salute

Passo 1 Aprire l'app Salute e trovare la scheda Riepilogo.

Passo 2 Toccare l'immagine del profilo nell'angolo in alto a destra.

Passo 3 Toccare Dettagli di salute, quindi toccare Modifica.

Passo 4 Aggiungi le tue informazioni, come nome, data di nascita, età, sesso, gruppo sanguigno, altezza, peso, ecc.

Passo 5 Tap Fatto.

Nota: Puoi anche impostare il tuo ID medico aggiungendo condizioni mediche, allergie e reazioni o farmaci, o registrarti per essere un donatore di organi dal tuo profilo.

Nota: Puoi anche aggiungere contatti di emergenza. I contatti di emergenza riceveranno un messaggio che dice che hai chiamato i servizi di emergenza quando usi SOS di emergenza. La tua posizione attuale sarà inclusa in questi messaggi.

B) Aggiungi informazioni sulla tua salute

Passo 1 Aprire l'app Salute e toccare la scheda Sfoglia nell'angolo in basso a destra.

Passo 2 Toccare una categoria, ad esempio farmaci.



Passo 3 Toccare *Aggiungere un farmaco*.

Passo 4 Aggiungere il nome e la scheda del farmaco Avanti.

Passo 5 Scegliere il tipo di farmaco, cioè capsula, liquido, crema, gocce, ecc. e fare Avanti con la scheda.

Fase 6 Aggiungere l'unità medica, vale a dire, mg, mcg, g, ml, % e scheda Avanti,

Passo 7 Se non si desidera aggiungerla, premere sul bottone Salta e passare alla parte successiva.

Passo 8 Aggiungere frequenza di farmaci, vale a dire, data e ora che si desidera essere ricordato, e scheda Avanti.

Passo 9 Scegliere la forma della medicina o saltarla, quindi scheda successiva.

Passo 10 Poi, è possibile recensire i propri dettagli e aggiungere eventuali note opzionali.

Passaggio 11 Quando si è finito, toccare Fatto.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Thank You !