

## Salute o medicina online

Come la tecnologia cambia il modo in cui gestiamo  
la nostra salute

### *Lezione 1.*

### *L'importanza dell'alfabetizzazione nella sanità elettronica*

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.



# Introduzione alla sanità digitale o medicina online





## A cosa serve davvero usare l'online rispetto alla salute?

**Comprendere la medicina online vuol dire essere in grado di** cercare, trovare, comprendere e valutare le informazioni sanitarie da fonti elettroniche, vale a dire Internet, e applicare le conoscenze acquisite al fine di risolvere i problemi di salute.

### **Esempio:**

Mi sento male e non so esattamente a cosa associare i miei sintomi. Navigo su internet e trovo molti siti che ne parlano, ma tutti hanno risultati diversi. Devo contattare il mio medico, ma non posso essere fisicamente presente a causa del lavoro. Quindi, contatto il mio medico via telefono, per guidarmi rispetto alle fonti che ho scoperto, in modo da capire se sono affidabili.





## Essere in grado di usare la medicina online vuol dire...

### **Programmare un appuntamento online**



- ✓ Consente ai pazienti di prenotare o riprogrammare gli appuntamenti sanitari.

### **Ricevere consultazioni di telemedicina**



- ✓ Consentire ai pazienti di ricevere visite mediche tramite video o chiamate vocali, evitando la necessità di una visita di persona.





## Essere in grado di usare la medicina online vuol dire...

### Gestione delle cartelle cliniche personali

- ✓ Consentire di accedere e gestire le proprie informazioni personali sulla salute, compresi i risultati dei test, i farmaci e lo storico medico.

### Avere accesso alle risorse di informazione sanitaria

- ✓ Fornire l'accesso ad articoli, video e materiale didattico su vari argomenti di salute, nonché l'accesso alle comunità online e forum per supporto e consulenza.





## Essere in grado di usare la medicina online vuol dire...

### **Monitorare da remoto con l'utilizzo di sensori e dispositivi indossabili**

- ✓ Utilizzare dispositivi indossabili o sensori digitali per monitorare lo stato di salute dei pazienti e condividere i dati con il personale preposto.

### **Gestione dei farmaci**

- ✓ Fornire promemoria e avvisi per l'assunzione di farmaci, come regolare le ricariche e il monitoraggio del cassetto dei farmaci.

### **Monitorare i progressi attraverso le app per il fitness e il benessere**

- ✓ Tramite programmi personalizzati di esercizio fisico e nutrizione, è possibile valutare i progressi e ottenere supporto per mantenere sane abitudini.

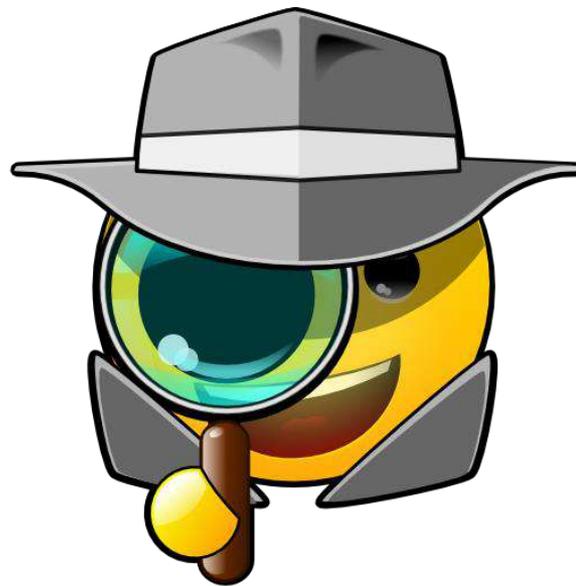




# Che ne pensi del tuo uso della medicina online?

*Vediamolo insieme!*

*Passiamo alla diapositiva successiva.....*





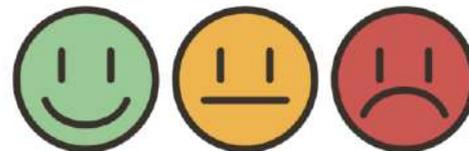
# Attività 1

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?

*Prova il nostro test di autovalutazione!*

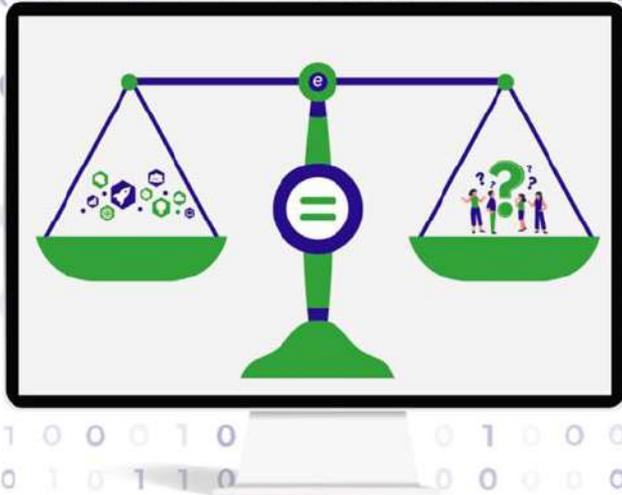


# Grazie!



Seguici su Facebook!





## Salute o medicina online

Come la tecnologia cambia il modo in cui gestiamo  
la nostra salute

*Lezione 2.*

*Comprendere le nostre conoscenze in  
materia di nutrizione, fitness e  
gestione della salute*

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.



## Quando si utilizzano i servizi online....

- Accedere a una vasta gamma di risorse e informazioni a portata di mano, vale a dire, la ricerca dei sintomi, la ricerca di articoli medici affidabili o il collegamento con gli operatori sanitari attraverso la telemedicina.
- Potenziare se stessi con la conoscenza e prendere decisioni informate sulla propria salute.





# Gestione della nutrizione quando si utilizzano servizi online

## Piattaforme e applicazioni online:

- Consentono agli utenti di accedere a una vasta gamma di informazioni nutrizionali, tra cui elenchi di ingredienti, dimensioni delle porzioni e separazioni dei nutrienti, facilitando scelte alimentari informate.
- Offrono un'incredibile gamma di risorse e strumenti per raggiungere obiettivi dietetici e nutrizionali, dai piani di dieta personalizzati, i database di ricette, i tracker delle calorie, fino al coaching nutrizionale virtuale.
- Offrono intuizioni preziose, per monitorare i nostri progressi e poter effettuare scelte più sane per raggiungere uno stile di vita salubre.





# Organizzare l'allenamento: quando si utilizzano i servizi online

## Piattaforme e applicazioni online:

- Forniscono accesso a una vasta gamma di routine di allenamento, esercitazioni e piani di fitness su misura per esigenze e preferenze specifiche, tra cui funzionalità come il monitoraggio dei progressi, il coaching virtuale e il supporto della comunità, che possono aiutare le persone a rimanere motivate e responsabili.
- Offrono funzionalità interattive come corsi di live streaming o sessioni di allenamento personali virtuali, consentendo agli utenti di allenarsi comodamente dalla propria casa.
- Gestiscono le nostre routine di fitness, monitorano i nostri progressi e fai passi significativi verso uno stile di vita più sano.





# Navigare per capire le informazioni mediche

## Piattaforme e applicazioni online:

- Ci permettono di educare noi stessi su condizioni specifiche, trattamenti e misure preventive.
- Forniscono strumenti per monitorare i dati sanitari personali, come i livelli di forma fisica, i modelli di sonno e i segni vitali, che possono aiutarci a monitorare il loro benessere generale.
- Ci forniscono molte informazioni, tra cui articoli medici, studi di ricerca, ipotesi sui sintomi e forum sulla salute, consentendoci di accedere alle informazioni su vari argomenti di salute.
- Ci possono dare preziose intuizioni, per essere in grado di prendere decisioni informate sulla nostra salute e partecipare attivamente al nostro benessere.





## Applicazioni sanitarie più conosciute

- ✓ Forniscono una visione completa della forma fisica di qualcuno, dettagli dell'attività, allenamenti, passi quotidiani e monitoraggio della dieta, programmi sul sonno, promemoria per registrare i farmaci, archiviazione delle cartelle cliniche come allergie, risultati di laboratorio, condizioni croniche come diabete, insufficienza cardiaca, ecc., condividono la posizione con i contatti di emergenza in caso di emergenza, ad esempio, infarto.

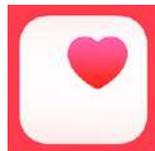
[Apple Fitness+](#)

[Salute di Apple](#)

[My Fitness Pal](#)

[MyTherapy](#)

[App di identificazione medica](#)





## Giochi di Sanità più conosciuti

- ✓ I videogiochi speciali sono considerati risorse di apprendimento per le persone che desiderano saperne di più su malattie, consigli sanitari, farmaci, sonno, salute mentale, energia, composizione corporea, digestione e fitness.

- [App per la salute del mango](#)
- [Hartgame](#)
- [Test del QI della salute](#)



### Sai difendere il tuo organismo?

Lo stress ossidativo è fra i peggiori nemici della salute: a provocarlo sono i radicali liberi, che mettono alla prova la tenuta dell'organismo. Il segreto per aiutarlo a difendersi è regolare lo stile di vita, correggendo i comportamenti scorretti.

I radicali liberi hanno un'azione distruttiva sulle cellule, che si manifesta con precoce invecchiamento cellulare e conseguente possibile sviluppo di patologie più o meno gravi. Combattere lo stress ossidativo è possibile! Scopri come con questo test.

Oltre alle normali reazioni biochimiche, cosa contribuisce alla formazione dei radicali liberi?

- I virus
- Le radiazioni emesse dal monitor del pc e l'inquinamento.
- Tutti gli eccessi in genere: di cibi grassi, di sole, di fumo, di alcool





## La tecnologia indossabile più conosciuta

- ✓ Dispositivi indossabili, chiamati anche smart wearables, posso includere braccialetti, occhiali, orologi, scarpe, calzini, cappelli, bracciali, ecc., monitorano e raccolgono informazioni sulla nostra salute e condizione fisica, vale a dire, monitorano i segnali vitali come frequenza cardiaca, pressione sanguigna, passi, calorie, qualità del sonno, rilevamento delle cadute, aderenza ai farmaci, livelli di zucchero nel sangue, ecc.

- Orologi per la salute
- Monitor della pressione sanguigna
- Misuratori di glucosio
- Monitor ECG





# Il fascicolo sanitario elettronico

## 1. Registro sanitario elettronico (EHR):

- ✓ Raccoglie informazioni elettroniche sulla salute di un paziente, che include la loro storia medica, farmaci e allergie, stato di immunizzazione, risultati dei test di laboratorio, radiografie, segni vitali, statistiche personali come età e peso, note di progresso e dettagli del problema.





# I più noti tipi di salute digitale e il loro significato

## 2. Prescrizione online:

- ✓ Accesso alle opzioni di prescrizione, stampa delle prescrizioni ai pazienti e, talvolta, trasmissione elettronica delle prescrizioni dai medici ai farmacisti.





# I più noti tipi di salute digitale e il loro significato

## 3. Telesalute, telemedicina e teleriabilitazione:

- ✓ La telemedicina è la diagnosi e il trattamento fisico e psicologico a distanza, compreso il telemonitoraggio dei dati dei pazienti e la videoconferenza.
- ✓ La teleriabilitazione è l'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC) per fornire servizi di riabilitazione alle persone a distanza nella loro casa o in altri ambienti, noto anche come, telecomunicazioni (comunicazione a distanza).
- ✓ Telesalute: le persone in aree remote con accesso limitato all'assistenza sanitaria possono ottenere le cure mediche di cui hanno bisogno risparmiando tempo, denaro e costi di viaggio per medici e pazienti.





# I più noti tipi di salute digitale e il loro significato

## 4. Informatica per la salute dei consumatori:

- ✓ I pazienti utilizzano risorse elettroniche, vale a dire Internet, come strumento di ricerca per le informazioni sulle condizioni e il trattamento su argomenti medici al fine di gestire i loro problemi di salute. Pertanto, i pazienti interagiscono direttamente con il sistema sanitario online, senza la presenza di un operatore sanitario.
- ✓ I pazienti possono utilizzare dispositivi, come computer, telefoni cellulari/tablet o qualsiasi dispositivo di monitoraggio a casa, con metodi diversi, vale a dire voce, SMS, Internet, e-mail, che sono organizzati in modo applicativo, al fine di interagire con i fornitori di assistenza sanitaria (fisici, ospedali).

## Informatica Sanitaria per il Consumatore





# I più noti tipi di salute digitale e il loro significato

## 5. Salute Mobile:

- ✓ L'uso di dispositivi mobili, smartphone e dispositivi elettronici portatili per scopi sanitari.





# I più noti tipi di salute digitale e il loro significato

## 6. Sensori e dispositivi indossabili:

- ✓ Tali dispositivi consentono un monitoraggio e una prevenzione sanitari continui a basso costo. I sensori possono essere integrati in vari accessori come abbigliamento, cappelli, braccialetti, calzini, scarpe, occhiali e altri dispositivi come orologi da polso, cuffie e smartphone.
- ✓ Nel caso dei dispositivi di sanità elettronica, le tecnologie indossabili raccolgono una quantità molto elevata di dati personali, memorizzati in piattaforme cloud, monitorati da medici e attivano notifiche in caso di dati insoliti, ad esempio infarto, ecc.



## TECNOLOGIA INDOSSABILE





## Attività in classe 2: Metti alla prova le tue conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute

Pensi che gestire la nostra salute online sia importante? Perché?  
Quanto è utile trovare servizi online per la salute?

*Metti alla prova le tue conoscenze per scoprirlo.*

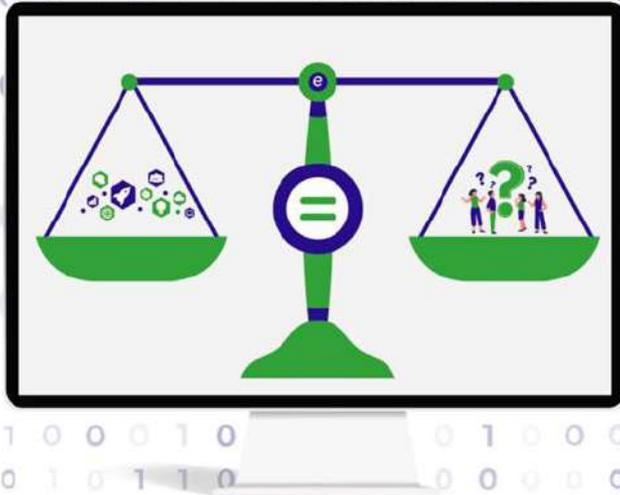


# Grazie!



Seguici su Facebook!





## Sanità elettronica

Come la tecnologia cambia il modo in cui gestiamo la nostra salute

### *Lezione 3.*

### *L'importanza dei servizi online nella sanità elettronica*

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e le opinioni espresse sono tuttavia quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per loro.



# LA SALUTE DIGITALE È UNA SALUTE INTELLIGENTE: Tecnologie e servizi attuali



***Cinque motivi per cui la salute digitale è una salute intelligente per i pazienti:***

- ✓ Migliora l'accesso alle cartelle cliniche
- ✓ Riduce i costi
- ✓ Aumenta la qualità
- ✓ Fornisce medicina personalizzata
- ✓ Consente di gestire e monitorare in modo efficiente le attività di salute e benessere.





# Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

## 1. Miglioramento del monitoraggio dei pazienti

La comunicazione è più facile con questo nuovo canale digitale, contribuendo a colmare il divario tra medici e pazienti. La tecnologia significa anche che le condizioni del paziente possono essere monitorate e i loro progressi possono essere registrati in tempo reale.





# Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

## 2. Pazienti più informati

Come pazienti, possiamo prendere decisioni migliori sulla salute quando le comprendiamo e abbiamo il potere di gestire la nostra salute. Questi servizi forniscono anche l'accesso a guide e migliori pratiche, che sono molto utili, ad esempio, durante la pandemia se provengono da fonti affidabili.





## Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

### 3. Incoraggiare abitudini più sane

Le nuove tecnologie stanno cambiando il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi con app e dispositivi che tracciano ciò che mangiamo, quanto esercizio facciamo, quanto tempo e in che modo dormiamo e la velocità della nostra frequenza cardiaca.





## Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

### 4. Processo decisionale più facile per il personale sanitario

La salute digitale trasforma anche il modo in cui i professionisti affrontano le malattie. Le TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione) possono aiutare, ad esempio, a identificare più facilmente i trattamenti ottimali o a rilevare le malattie in una fase precoce.





## Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

### 5. Assistenza sanitaria più accessibile ed equa

L'accesso all'assistenza sanitaria non è più limitato dal tempo e dallo spazio, il che significa evitare viaggi inutili. Inoltre, la tecnologia porta l'assistenza sanitaria a un maggior numero di persone, in particolare ai pazienti a rischio di esclusione, il che significa pari opportunità per tutti.







## Ora vediamo in pratica...

### **Cos'è un Profilo sanitario elettronico?**

È un documento online che raccoglie tutte le informazioni relative alla salute di un individuo e può essere consultato dagli assistenti della persona (familiari, amici, medici, ecc.) che sono aggiornati sullo stato di salute della persona.





## Attività in classe 3: Configura il tuo profilo sanitario elettronico

### Perché configurarlo?

al fine di mantenere un monitoraggio di buona qualità che identificherà i problemi e aiuterà a capire cosa li ha causati e che tipo di cambiamenti sono necessari per affrontarli.

- Ricevi un promemoria se sei molto attivo o poco attivo,
- Se stai bevendo abbastanza acqua oppure no,
- Ti ricorda di prendere la medicina in tempo,
- Monitora i passi e le attività quotidiane,
- Misura i livelli di zucchero nel sangue e altri problemi legati alla salute, ecc.





## Attività in classe 3: Configura il tuo profilo sanitario elettronico

Quanto è facile configurarlo?

*Le seguenti istruzioni ti guideranno a farlo. Continua a prestare attenzione!*

*Alla fine sarai in grado di controllare e modificare i tuoi dati sanitari e ricevere notifiche di promemoria sui tuoi farmaci.*

*\*Queste istruzioni sono indirizzate  
agli utenti iPhone\**





## Attività in classe 3: Configura il tuo profilo sanitario elettronico

*Sei un utente iOS?*

*È possibile seguire le istruzioni nella diapositiva successiva 😊*





# Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

## PARTE A: CONFIGURA IL TUO PROFILO SANITARIO ELETTRONICO

01. Apri l'app Salute e trova la scheda Riepilogo.
02. Tocca la tua immagine del profilo nell'angolo in alto a destra.
03. Tocca Dettagli sulla salute, quindi tocca Modifica.
04. Aggiungi le tue informazioni, come nome, data di nascita, età, sesso, gruppo sanguigno, ecc.
05. Tocca Fine.





## Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

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

**Nota II:** 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





# Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

## PARTE B: AGGIUNGI INFORMAZIONI SULLA TUA SALUTE

01. **Apri** l'app Salute e **tocca** la scheda Sfoglia in basso.
02. **Tocca** una categoria, ad esempio Farmaci.
03. **Tocca** Aggiungi un farmaco.
04. **Aggiungi** Nome farmaco e **scheda** Avanti.
05. **Scegli** il tipo di farmaco e la **scheda** Avanti.
06. **Aggiungi** la composizione del farmaco, ovvero mg, mcg, g, ml, % e la **scheda** Avanti.
07. Salta **Scheda** se non si desidera procedere con il passaggio 08.
08. **Aggiungi** la frequenza del farmaco e selezionare la scheda Avanti.
09. **Scegli la** forma del medicinale o salta, quindi seleziona Avanti.
10. **Controlla** i tuoi dettagli e **aggiungi** eventuali dettagli o note facoltativi.
11. Al termine, **tocca** Fine.





## Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

***Congratulazioni! L'hai fatto tu!***

Hai avuto difficoltà quando hai impostato il tuo profilo di salute?

Pensi che sia utile? Perché?





## Attività in classe 3: Configura il tuo profilo sanitario elettronico

*Sei un utente Android?*

*È possibile seguire le istruzioni nella diapositiva successiva 😊*





## Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

**Fase 1:** Cerca applicazioni per la salute e il fitness sul Google Play Store e leggi recensioni e descrizioni per trovarne una che soddisfi le tue esigenze. Le opzioni più popolari includono Google Fit, Samsung Salute, myfitnesspal o Fitbit.

**Fase 2:** Una volta deciso un'app, tocca il pulsante "Installa" sulla sua pagina Google Play Store e attendi che sia scaricata e installata sul tuo dispositivo Android.

**Fase 3:** Apri l'app e cerca un'opzione come "Iscriviti", "Registrati" o "Crea account". Quindi, segui le istruzioni sullo schermo per fornire le informazioni necessarie, come il tuo indirizzo e-mail, nome utente e password.





## Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

**Fase 4:** Una volta creato un account o effettuato l'accesso, l'app di solito ti guiderà attraverso il processo di configurazione del tuo profilo di salute. Potrebbe essere chiesto di inserire dettagli come età, sesso, altezza, peso e livello di attività.

**Fase 5:** Se hai dei fitness tracker, smartwatch o altri dispositivi indossabili compatibili, potresti avere la possibilità di collegarli all'app. Ciò consente un monitoraggio dei dati più accurato e fornisce una visione olistica della tua salute e della tua forma fisica.

**Fase 6:** Una volta impostato il tuo profilo di salute, prenditi del tempo per esplorare le funzionalità dell'app. Familiarizza con l'interfaccia dell'app e inizia a utilizzarla per monitorare e monitorare i tuoi progressi in termini di salute.





## Sai come impostare il tuo profilo sanitario elettronico?

***Congratulazioni! L'hai fatto tu!***

Hai avuto difficoltà quando hai impostato il tuo profilo di salute?

Pensi che sia utile? Perché?



# Grazie!



Seguici su Facebook!

