

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.

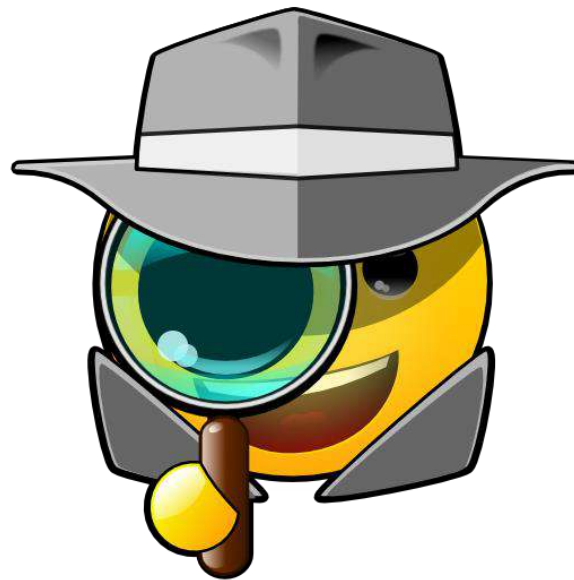




Che ne pensi del tuo uso della medicina online?

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!

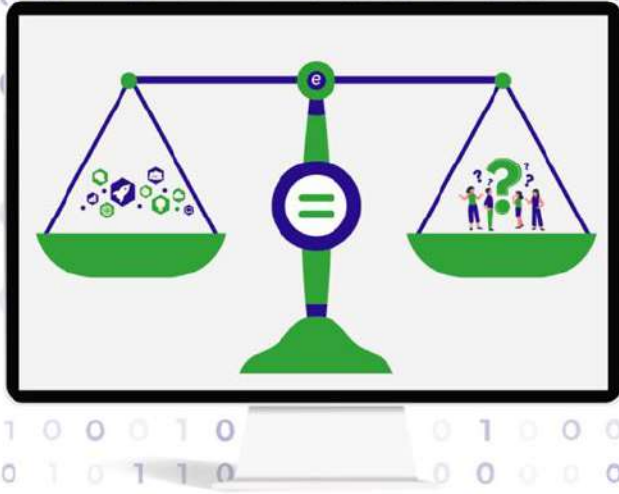


Grazie!



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.

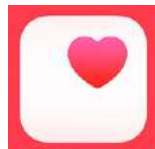
[Apple Fitness+](#)

[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

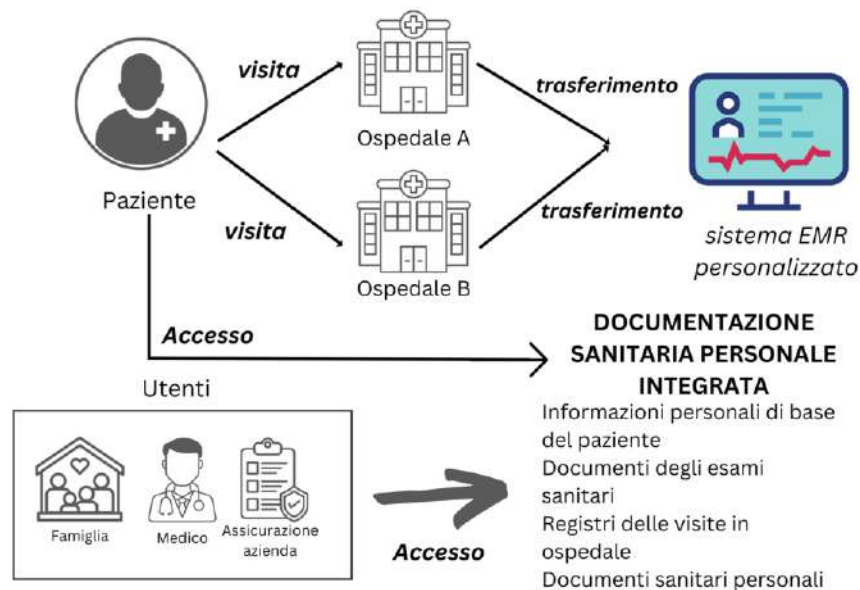




Il fascicolo sanitario elettronico

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.

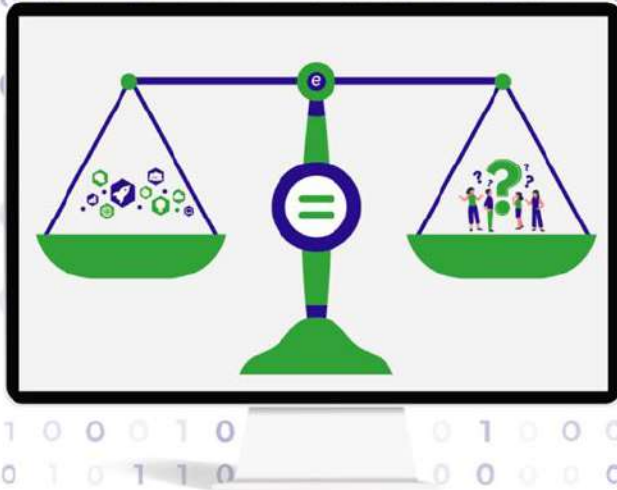


Grazie!



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.





Vantaggi dell'utilizzo dei servizi di sanità elettronica

6. Ospedali e cliniche sanitarie più efficienti

Strutture connesse significano un sistema sanitario semplificato, riducendo al minimo le possibilità di errore umano e riducendo i costi.





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!

