



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Manuale generale per il paziente

COR001-02348-USM Manuale generale per il paziente

Versione 5.0 - 16 Ott 2024

Per CoroPrevention Tool Suite Investigational Medical Device Release 3.2

www.coroprevention.eu



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056

Informazioni sull'applicazione per smartphone

CoroPrevention

Target di utenza

Pazienti del gruppo del programma di prevenzione personalizzato nell'ambito dello studio clinico CoroPrevention

Precauzioni

L'applicazione per smartphone CoroPrevention non deve essere utilizzata come applicazione autonoma. L'applicazione è uno strumento digitale progettato per essere utilizzato come parte di un programma di prevenzione personalizzato (PPP) condotto da un professionista sanitario.

Vantaggi potenziali

Seguire il programma di prevenzione personalizzato e utilizzare l'applicazione per smartphone CoroPrevention può migliorare la salute cardiovascolare.

Può anche verificarsi che la partecipazione a questo studio non comporti alcun beneficio diretto.

Come utilizzare il manuale per l'utente

- Si consiglia di consultare il manuale per l'utente su tablet, laptop o PC. Tuttavia, è possibile consultare il manuale per l'utente anche sul proprio smartphone. In questo caso sarà necessario ingrandire l'immagine e far scorrere le pagine.
- Cliccando sul testo sottolineato si accede direttamente alla pagina associata.
- Ulteriori informazioni sull'uso dell'applicazione sono riportate nel documento delle domande frequenti disponibile sul sito web dello studio clinico ([clicca qui](#)).

Guida rapida per iniziare



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Clicca [qui](#) per la guida completa

Obiettivi fondamentali per la salute del cuore che puoi controllare:



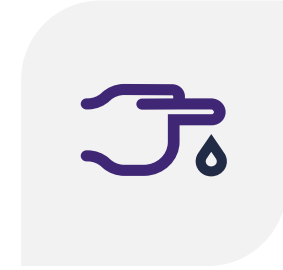
Abbassare la
pressione
sanguigna



Avere il giusto
peso



Ridurre il
colesterolo

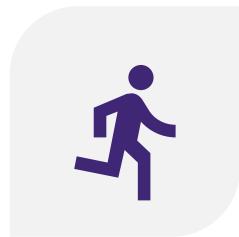


Gestire il diabete

Il programma di prevenzione personalizzato (PPP) ti accompagnerà lungo tutto il tuo viaggio alla ricerca di uno stile di vita sano



Aderenza
terapeutica



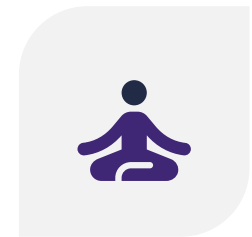
Un invito a
muoverti



Alimentarsi in
modo sano



Vivere senza
fumo



Allontanare lo
stress

Grazie all'applicazione mobile puoi seguire, una a una, tutte le tappe del tuo viaggio verso uno stile di vita sano

Puoi vedere i progressi che hai fatto verso uno stile di vita sano, spostando il cursore della linea del tempo.

Cerca di migliorare ogni singolo comportamento, così da portarlo il più vicino possibile all'obiettivo "Vivere sani".



Lavorare a uno stile di vita sano

Sappiamo che cambiare stile di vita non è facile. Pertanto, il PPP ti aiuterà a migliorare, passo dopo passo, i tuoi comportamenti usando i livelli di consulenza.



Inizierai il viaggio preparandoti a cambiare il tuo comportamento (ad esempio, "Invito all'azione"). L'applicazione ti aiuterà ad apprendere il comportamento prefissato come obiettivo, facendotelo reiterare nel tempo grazie agli strumenti messi a disposizione e invitandoti a completare alcune attività di riflessione.



Quando sei pronto per iniziare a lavorare attivamente sul tuo comportamento, puoi cominciare a monitorare il tuo comportamento (ad es. "Azione monitorata"). L'applicazione ti aiuterà a cambiare il tuo comportamento tramite il monitoraggio degli obiettivi, strumenti, consigli e suggerimenti.



Una volta che avrai cambiato il tuo comportamento, il passo finale sarà quello di mantenere lo stile di vita sano (es., “Comportamento consolidato”). L'applicazione continuerà ad aiutarti con contenuti educativi e attività di riflessione.



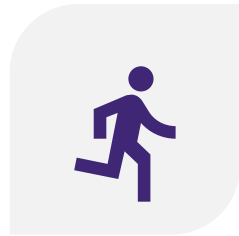
A volte, potresti ricadere in vecchie cattive abitudini, ma l'applicazione mobile e l'infermiere che ti segue saranno al tuo fianco e ti aiuteranno a rimetterti sulla buona strada



Un viaggio personalizzato per ogni comportamento sano



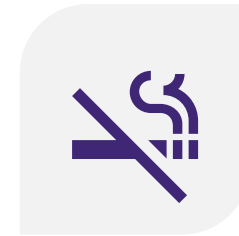
Aderenza
terapeutica



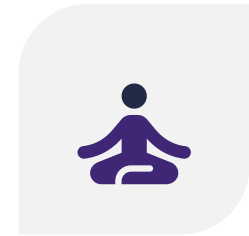
Un invito a
muoverti



Alimentarsi in
modo sano



Vivere senza
fumo



Allontanare lo
stress

Ogni cambiamento comportamentale ha determinate caratteristiche uniche. Per questo, l'applicazione offre un aiuto personalizzato per ogni singolo cambiamento comportamentale, proponendo diversi livelli di consulenza. Clicca sull'obiettivo comportamentale per conoscere l'aiuto che riceverai.



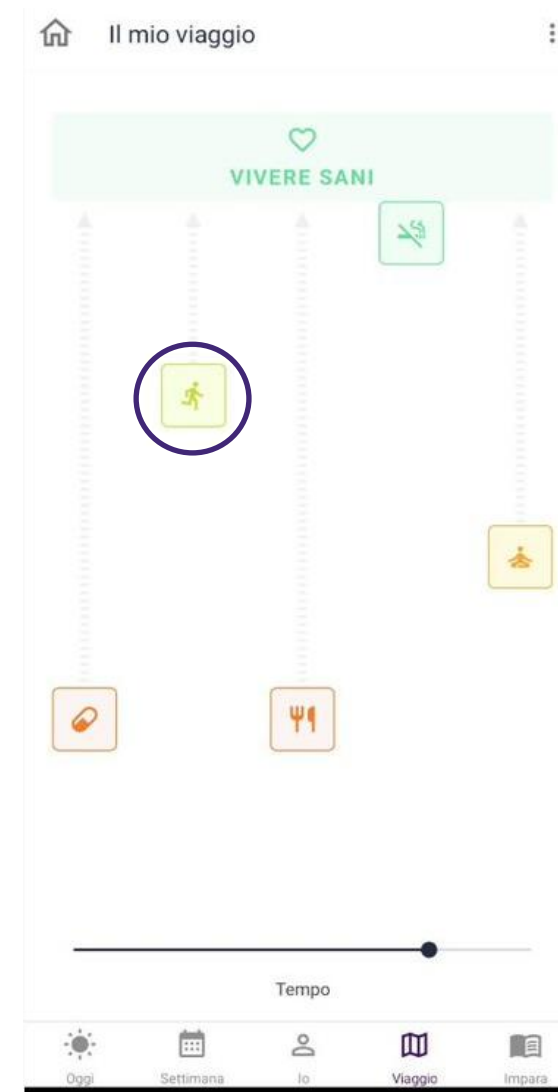
Aderenza terapeutica



L'aderenza alla terapia farmacologica prescritta è la chiave per evitare la reiterazione di eventi cardiovascolari. Per questo l'applicazione ti aiuta a monitorare la tua aderenza terapeutica e a continuare ad assumere correttamente i farmaci nel lungo periodo.



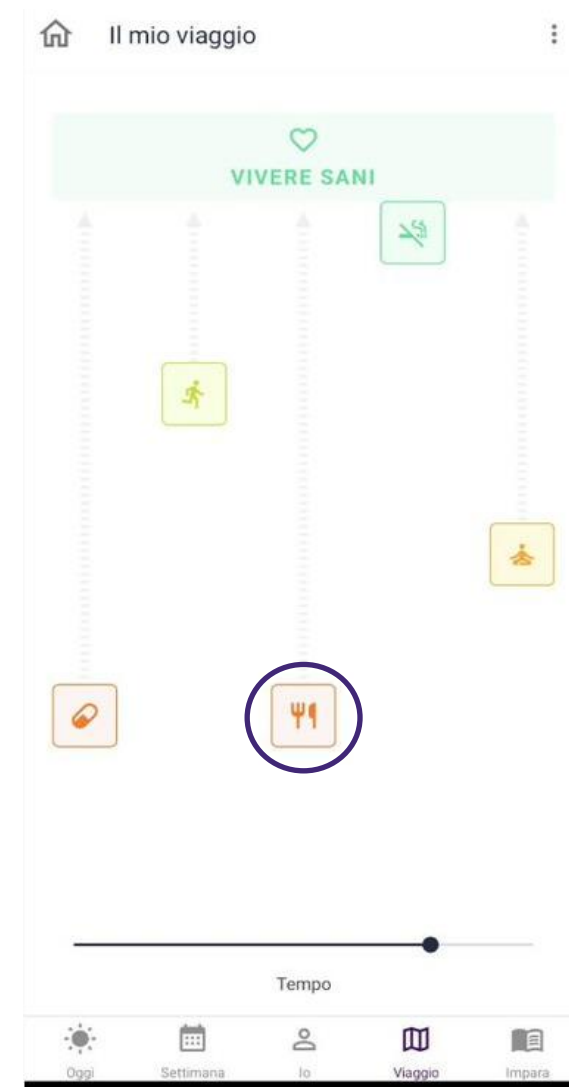
Un invito a muoverti



La sedentarietà è un fattore di rischio per la reiterazione degli eventi cardiovascolari. L'applicazione stimola a incrementare il livello di attività ed esercizio fisico, esortandoti a raggiungere il traguardo di allenamento prefissato come obiettivo. Puoi anche tenere traccia delle tue attività.



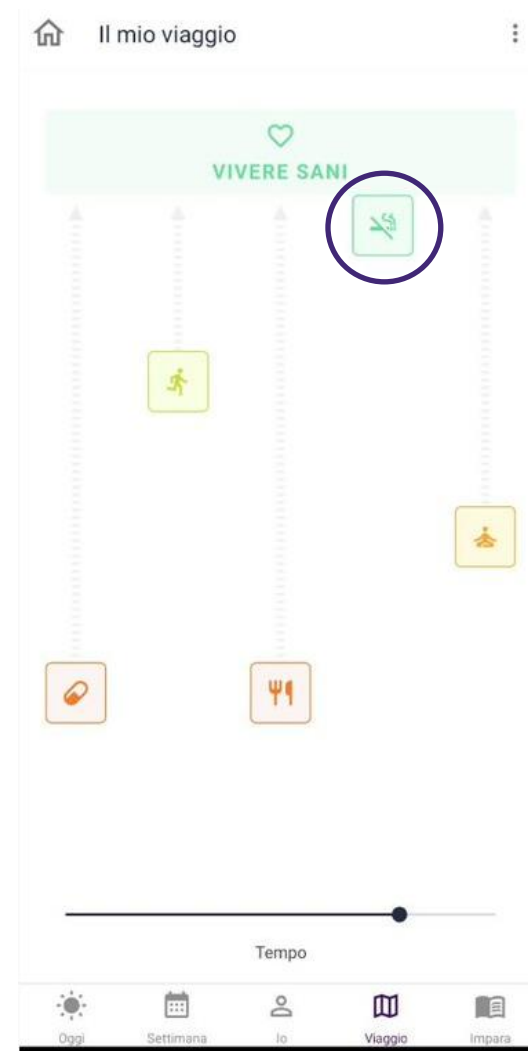
Alimentarsi in modo sano



Un'alimentazione sana è un fattore chiave per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. L'applicazione ti aiuta a scoprire quali alimenti fanno bene al cuore, offre consigli pratici su come mangiare sano e ti assiste nel mantenimento dei risultati ottenuti sul lungo periodo.



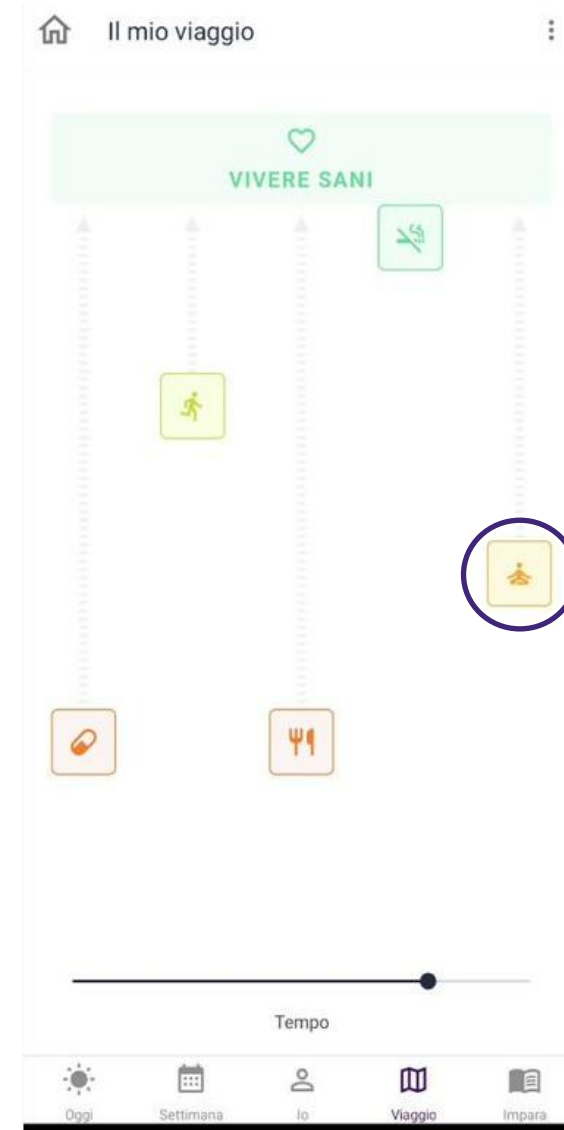
Vivere senza fumo



Il fumo è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. L'app mobile ti aiuta a non fumare fornendoti informazioni approfondite sui vantaggi di una vita senza fumo. Puoi organizzare un piano per smettere: l'app ti invierà messaggi motivazionali personalizzati.



Alleviare lo stress



Anche i livelli di stress e il benessere mentale influiscono sulla salute cardiovascolare. L'applicazione ti offrirà approfondimenti sullo stress e sulla salute mentale. L'applicazione, inoltre, può insegnarti tecniche per gestire lo stress e migliorare il benessere mentale.

Modifica del livello di consulenza



L'applicazione ti aiuterà a selezionare il livello di consulenza giusto per te.

Tuttavia puoi sempre decidere di modificarlo.

Modifica del livello di consulenza

Ricevi consigli personalizzati in base al tuo comportamento.

Ad esempio: quando sei in “Invito all’azione” di “Un invito a muoverti” e il conteggio dei tuoi passi sta aumentando notevolmente, l'applicazione ti consiglia di passare ad “Azione pianificata”.

Puoi anche passare al livello successivo di consulenza dopo aver esaminato i contenuti educativi e aver completato un quiz di riflessione.



Modifica del livello di consulenza

Puoi modificare il livello di consulenza in qualsiasi momento del viaggio.

Ad esempio: per attivare il primo livello di consulenza per “Un invito a muoverti”, tocca il pulsante del livello di consulenza 1 “Impara”.

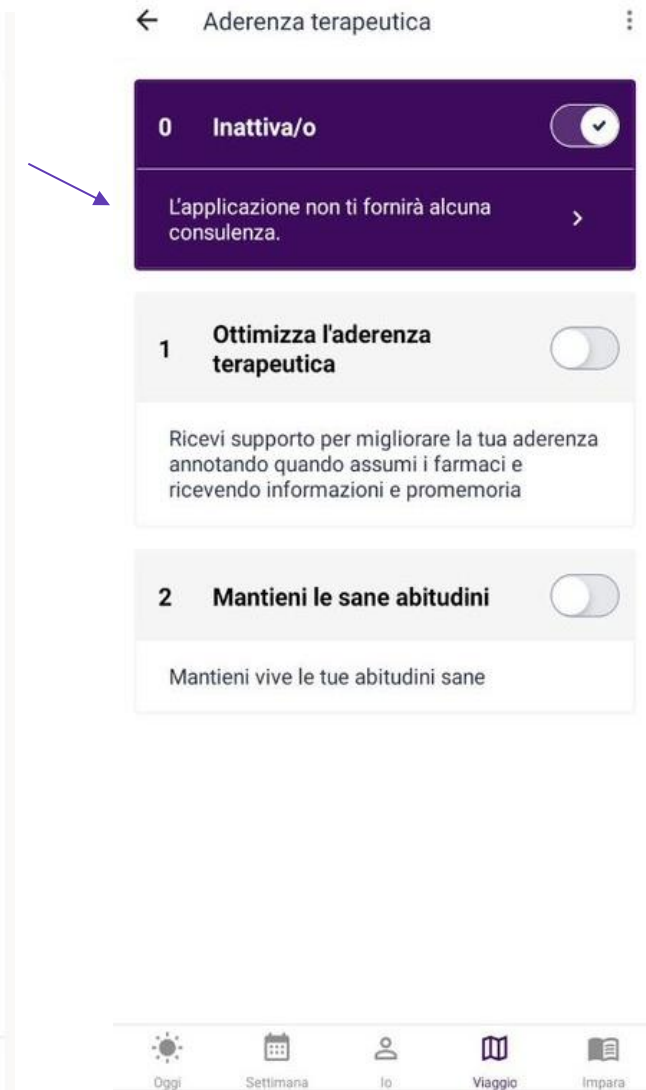


Modifica del livello di consulenza

Se non vuoi lavorare su un obiettivo comportamentale, puoi passare alla modalità inattiva toccando il pulsante che imposta il livello di consulenza 0.

Nota 1: si può essere in un solo livello di consulenza per obiettivo comportamentale.

Nota 2: il livello di consulenza può differire per ciascun obiettivo comportamentale.



Finalmente sei pronta/o per cominciare a usare l'applicazione CoroPrevention. Se però desideri saperne di più sulle funzionalità dell'applicazione CoroPrevention, puoi passare alle pagine successive.

Buona fortuna nel tuo viaggio verso uno stile di vita sano!



I dati inseriti nell'app CoroPrevention non sono monitorati in tempo reale da un operatore sanitario. Per le emergenze mediche, è sempre necessario contattare i normali numeri di emergenza.



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Guida completa



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Indice

1

Come utilizzare gli strumenti

2

Per cominciare

3

Ricevere i promemoria

4

Ricevere aiuto

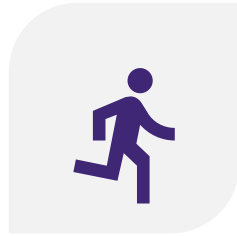
5

Risoluzione dei problemi

Come utilizzare gli strumenti



Aderenza
terapeutica



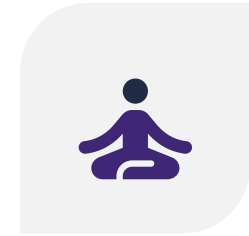
Un invito a
muoverti



Alimentarsi in
modo sano



Vivere senza
fumo



Allontanare lo
stress



Caratteristiche
generali e
assistenza



Caratteristiche generali e assistenza

L'applicazione ti aiuta a cambiare il tuo comportamento mediante funzionalità generali e assistenza come:



Ricevimento
di consigli
personalizzati



Ricevimento
di messaggi
motivazionali



Ricevimento di consigli personalizzati

Riceverai suggerimenti riguardanti i vari comportamenti salutarì mentre passi da un livello di consulenza all'altro.



Ricevimento di messaggi motivazionali

L'applicazione ti incoraggia inviandoti messaggi personalizzati che ti esortano a lavorare sui tuoi obiettivi comportamentali, così da raggiungere l'obiettivo finale "Vivere sani".



Se i messaggi motivazionali ti causano stress o disagio, parlane con l'infermiere o il medico che ti seguono.



Caratteristiche generali

Ogni viaggio contribuisce a cambiare il comportamento attraverso diversi aspetti didattici, aumentando le tue conoscenze sul comportamento e aiutandoti a conoscere meglio il tuo modo di agire.



Visualizzazione del
contenuto educativo



Completament
o delle attività
di riflessione



Completamento
dei quiz di
riflessione

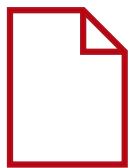


Visualizzazione del contenuto educativo

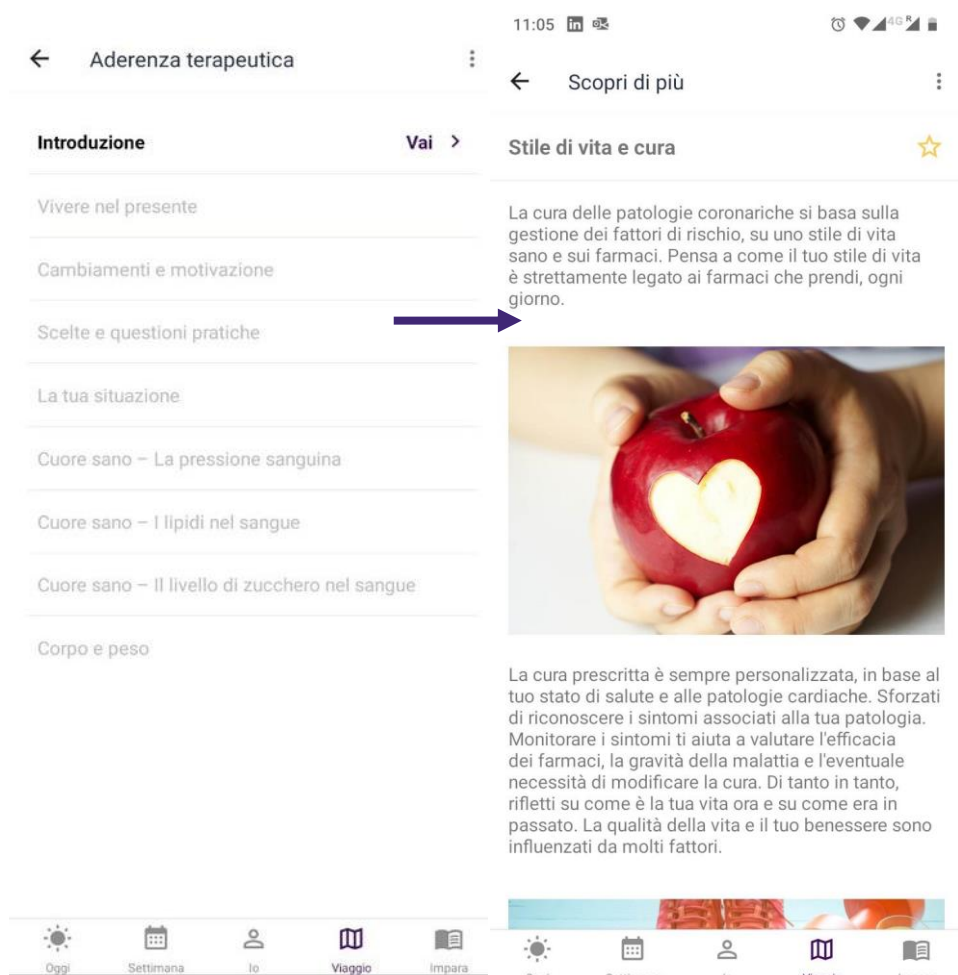
Il contenuto disponibile è evidenziato ed è possibile accedervi toccando l'intestazione.

I contenuti delle sottocategorie sono visualizzati in grigio e non è possibile accedervi. Diventano accessibili uno alla volta dopo che sono stati completati i quiz riflessivi.





Visualizzazione del contenuto educativo



Tocca l'icona a forma di stella per contrassegnare l'argomento come preferito, dopodiché vedrai quante altre persone l'hanno contrassegnato come preferito. Puoi scorrere lo schermo su e giù.



Completamento delle attività di riflessione

Riceverai dei compiti da svolgere che ti permetteranno di riflettere sui contenuti educativi.

← Compiti

Già risposto 27/03/2024

Compito del giorno

Come ti assicuri di seguire la terapia?
Indica alcuni esempi.

Test

4 / 300

► SUCCESSIVO

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

← Compiti

Già risposto 27/03/2024

Compito del giorno

Cosa rende difficile prendere i farmaci ogni giorno?
Scegli l'opzione più rilevante:

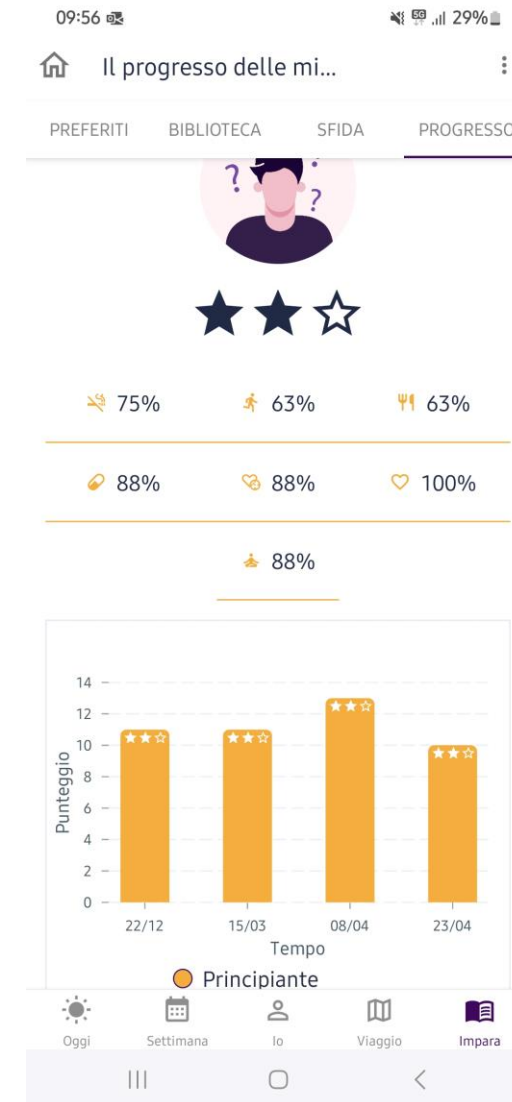
- ☐ Mancanza di interesse
- ☐ Problemi con l'automonitoraggio
- ☐ Difficoltà ad assumere molti farmaci
- ☐ Problemi di memoria
- ☒ Effetti collaterali
- ☐ Una mancanza di supporto
- ☐ Preoccupazione per l'efficacia dei farmaci
- ☐ Niente – va tutto bene
- ☐ Altro – cosa?

► SUCCESSIVO

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

Completamento dei quiz di riflessione

Dopo aver esaminato i contenuti educativi, puoi fare un quiz di riflessione. In base al tuo risultato, puoi passare al livello successivo di consulenza o continuare a saperne di più sull'obiettivo comportamentale.





Aderenza terapeutica

Azione monitorata: ottimizza la tua aderenza

Riceverai assistenza per migliorare la tua aderenza ai farmaci mediante:



Osservanza
della
prescrizione
dei farmaci



Report sull'assunzione
dei farmaci e
osservanza
dell'aderenza
terapeutica



Ricezione di
promemoria
personalizzati sui
farmaci



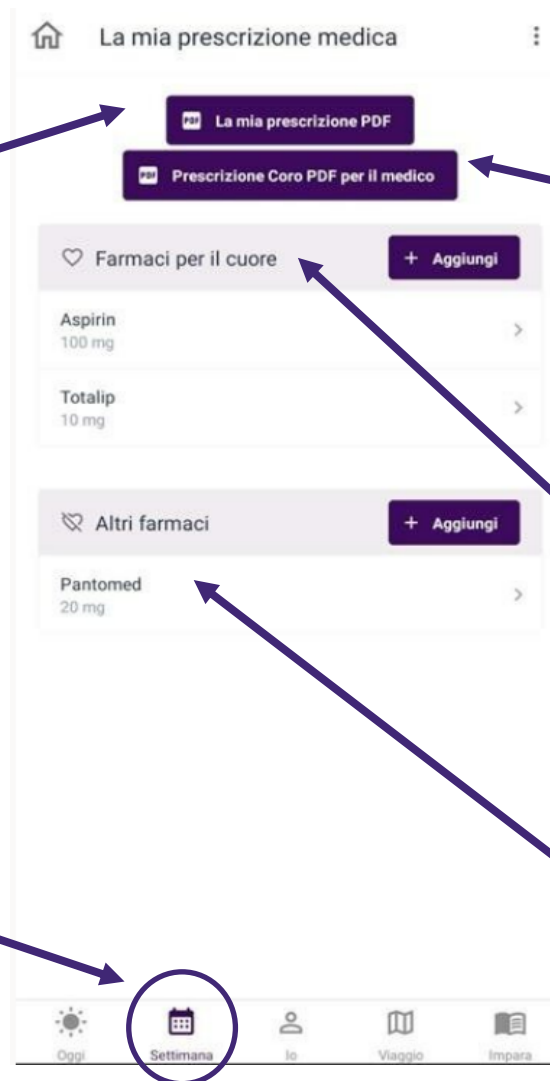
Verifica dei tuoi
progressi
riguardanti i farmaci



Osservanza della prescrizione dei farmaci

Scarica il PDF per stampare la tua prescrizione medica.

Controlla periodicamente e attentamente la tua prescrizione medica nella scheda "Settimana".



Mostra al tuo medico di base le raccomandazioni dello studio CoroPrevention.

La prescrizione medica è divisa in due gruppi:

♥ farmaci per il cuore
💊 altri farmaci



Osservanza della prescrizione dei farmaci

Puoi aggiungere, modificare o eliminare farmaci alla/dalla tua prescrizione medica. Compila tutte le informazioni richieste per il farmaco (ad es. informazioni sul farmaco, orario e frequenza). Per selezionare le informazioni corrette tocca le icone del tipo e dell'amministrazione. Nella scheda del programma, tocca l'icona della campanella per attivare/disattivare il promemoria Android/iOS.



La tua prescrizione medica si basa sul confronto con i tuoi curanti. In caso di dubbio o se hai commesso un errore, puoi contattare l'infermiere che ti segue. L'infermiere che ti segue può aiutarti a recuperare la tua prescrizione medica originale.

The app interface for adding a drug is divided into several sections:

- Informazioni mediche** (Medical information):
 - Tipo** (Type): Selection icons for heart and hand.
 - Nome** (Name): Text input field containing "Totalip".
 - Amministrazione** (Administration): Selection icons for injection and pill.
 - Dosaggio** (Dosage): Text input field containing "10" and a unit dropdown menu showing "mg".
- Programma** (Schedule):
 - Time selection: "19:00".
 - Quantity: "Quantità: 2".
 - Notification icon: A bell icon.
 - Button: "Aggiungi momento di assunzione" (Add intake time).
- Frequenza di assunzione** (Intake frequency): A section header at the bottom of the form.

The right screenshot shows the continuation of the form:

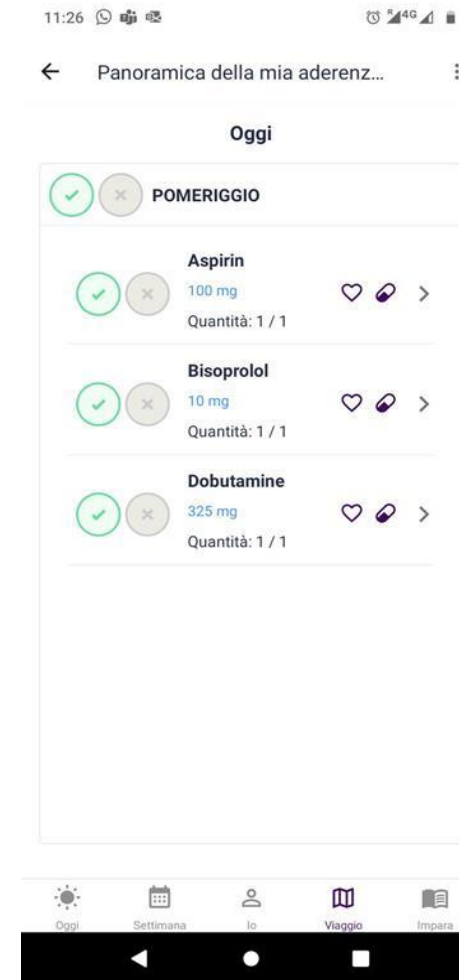
- Immagine** (Image): A selection icon for adding an image, with a placeholder image of a "Totalip 10 mg" box.
- Appunti** (Notes): A text area with the placeholder "Nessun commento aggiunto" (No comment added).
- Salva** (Save): A large purple button at the bottom.

Both screenshots share a common bottom navigation bar with icons for "Oggi" (Today), "Settimana" (Week), "Io" (Me), "Viaggio" (Travel), and "Impara" (Learn).



Report sull'assunzione dei farmaci e osservanza dell'aderenza terapeutica

- Puoi migliorare la tua l'aderenza terapeutica monitorando l'assunzione dei farmaci.
- Puoi indicare se si hai assunto o meno il farmaco.
- Puoi seguire passo dopo passo la tua aderenza terapeutica.
- Puoi scegliere quando e con quale frequenza registrare l'assunzione dei farmaci. Puoi farlo per ogni parte della giornata o su base giornaliera.





Ricezione di promemoria personalizzati sui farmaci

- L'applicazione ti ricorda di assumere i farmaci visualizzando un promemoria nella schermata "La mia giornata".
- Puoi scegliere per quali farmaci desideri ricevere un promemoria su Android/iOS.
- Riceverai dei promemoria su Android/iOS che ti ricorderanno di assumere i farmaci prescritti e di registrarne l'assunzione.



I promemoria sono configurabili manualmente e devono essere basati sulla prescrizione del curante. In caso di dubbio dovresti chiedere consiglio al medico o all'infermiere che ti seguono.

The screenshot displays two screens from a mobile application. The left screen, titled "La mia giornata", shows a section for "Aderenza terapeutica" (Therapeutic Adherence) with a sub-section "Mattina farmaci" (Morning medications). It features a 2x2 grid of colored boxes (pink, green, grey, grey) and lists "1x Pantomed" and "1x Totalip". Below the grid, it asks "Hai preso i tuoi farmaci mattina?" (Did you take your morning medications?) with "✓" and "✗" buttons. The right screen, titled "I miei promemoria per i farmaci", shows a table for setting reminders. The table has columns for time, medication, frequency, and a bell icon for notifications.

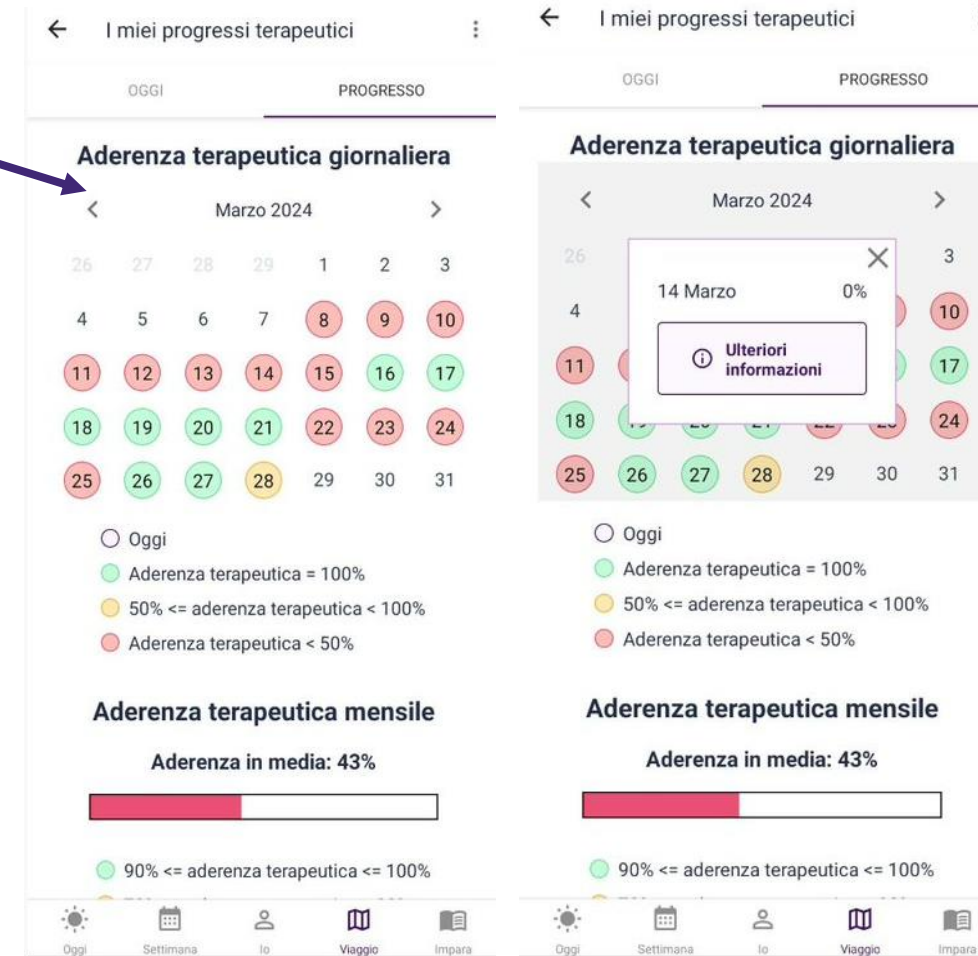
Indica quando desideri ricevere i promemoria Android/iOS.			
09:00	♥ Clopidogrel	Al giorno	🔔
19:00	♥ Totalip	Al giorno	🔔

At the bottom of the right screen is a purple button labeled "✓ CONCLUDI". The bottom navigation bar includes icons for "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", and "Impara".



Verifica dei tuoi progressi riguardanti i farmaci

- Puoi scegliere il mese in cui desideri visualizzare i tuoi progressi riguardanti i farmaci.
- Puoi visualizzare la tua aderenza giornaliera ai farmaci. I colori dei giorni indicano la tua aderenza giornaliera ai farmaci.
- Puoi visualizzare la tua aderenza terapeutica media nel mese selezionato. Il colore della barra indica se nel mese sei riuscito ad avere una buona aderenza terapeutica o meno.





Aderenza terapeutica

Comportamento consolidato: mantenimento delle abitudini sane

Verrai aiutato a mantenere costante una buona aderenza terapeutica:



Caratteristiche
generali



Un invito a muoverti

Invito all'azione: apprendimento

L'applicazione ti incoraggia a fare attività fisica tramite diverse funzionalità:



Caratteristiche
generali



Utilizzo dello
strumento
contapassi



Utilizzo del contapassi

Lo strumento contapassi può aiutarti a monitorare il numero dei passi che fai durante la giornata. I passi possono essere aggiunti manualmente.





Un invito a muoverti

Azione pianificata: programmazione dell'attività fisica

Riceverai assistenza per pianificare e monitorare la tua attività fisica mediante:



Definizione
degli obiettivi
per l'attività
fisica



Registrazione
delle attività
sportive



Monitoraggio
del tuo
obiettivo per
l'attività fisica
giornaliera



Prestate sufficiente attenzione all'ambiente circostante durante l'esercizio fisico e maneggiate lo smartphone.



Definizione degli obiettivi per l'attività fisica

- Ogni settimana, rivedi ciò che hai fatto nella settimana precedente e pianifichi la settimana successiva.
- Durante il colloquio con l'infermiere che ti segue, stabilirete insieme il tuo obiettivo sportivo settimanale.
- Le bandiere indicano la meta minima e il traguardo ottimale per l'obiettivo sportivo settimanale. Cerca di raggiungere almeno la bandiera gialla, puntando però sempre ad arrivare alla bandiera del traguardo.



Se le attività sportive o gli esercizi di forza causano dolore o fastidio, ridurre l'intensità o la frequenza e consultare l'infermiere o il medico.

I miei obiettivi sportivi settimanali	
OGGI	PIANI
😊 Intensità	Moderata
📅 Numero di sessioni settimanali	3-5
🕒 Durata	45 min.
🏋️ Allenamento di forza	Sì

[📅 Settimana precedente](#)

[La prossima settimana 📅](#)

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



Registrazione delle attività sportive

- Puoi segnalare un'attività sportiva, una volta che l'hai fatta.
- L'avanzamento verso l'obiettivo sportivo settimanale viene aggiornato quando si segnala un'attività sportiva, come indicato dal corridore al bar.



Durante le attività lunghe o tra un'attività e l'altra, ricordati di programmare anche una pausa.



Pratica gli sport adatti a te. In caso di dubbio, rivolgiti al medico o all'infermiere.

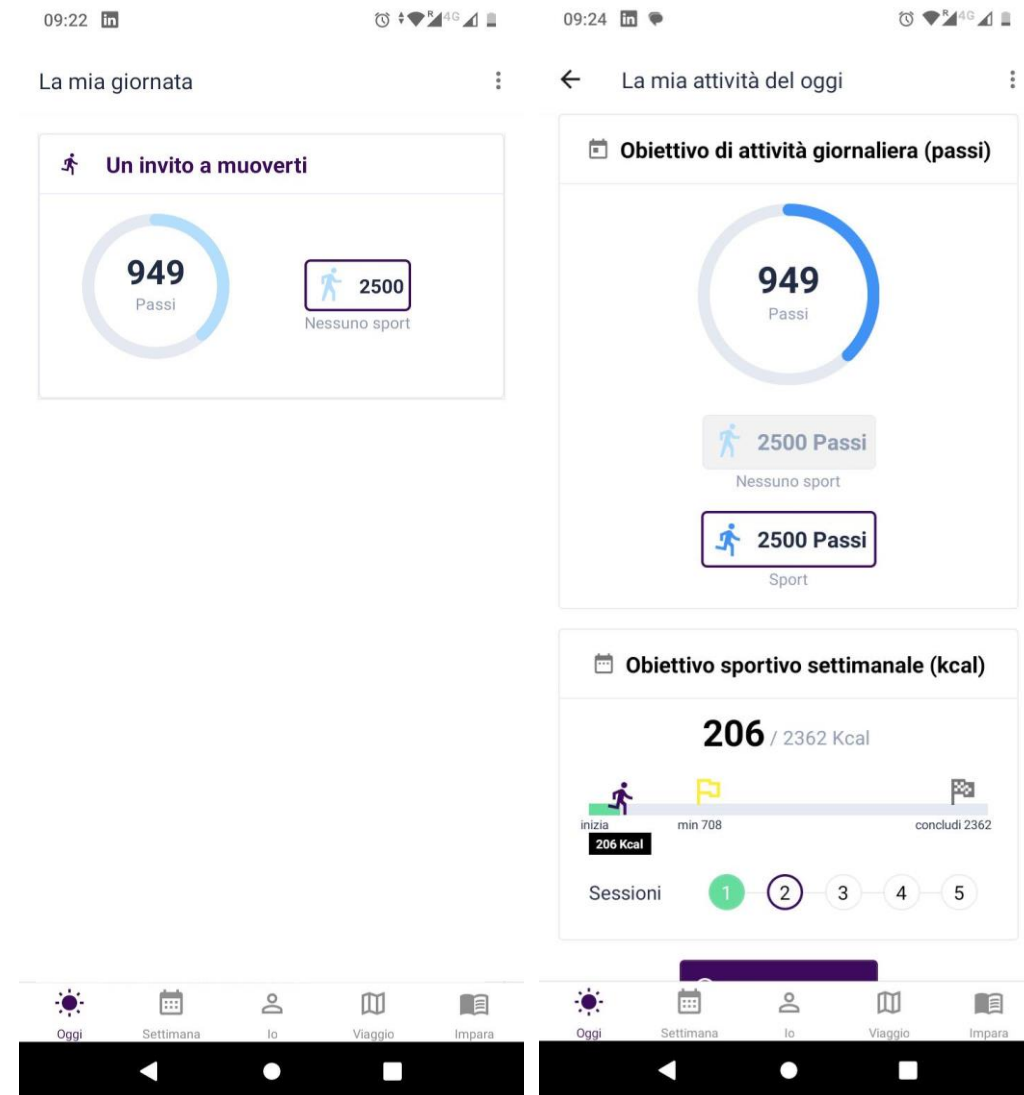
The screenshot shows the 'Registra attività' screen. At the top, there's a back arrow and the title 'Registra attività'. Below this, a star icon is next to the activity name 'Danza/ballo'. The 'Data' field shows 'Mercoledì 10 Aprile 2024'. The 'Ora di inizio' field shows '16:30'. The 'Durata (min.)' field has a dropdown menu with '30' selected, and a note 'Proposto/a: 45 min.' is visible. Below this, there's a question 'Quanto è stata intensa l'attività fisica?' with a text description: 'Mi sembra di non riuscire a praticarla a lungo, il respiro è affannoso e non riesco a dire una frase completa senza ansimare per avere più aria.' and a progress bar. Another question 'Quanto è stato facile seguire i programmi di attività fisica?' has a 'Giusto' label and a progress bar. At the bottom, there's a navigation bar with icons for 'Oggi', 'Settimana', 'Io', 'Viaggio', and 'Impara'.





Monitoraggio del tuo obiettivo per l'attività fisica giornaliera

- Durante il giorno puoi monitorare il tuo obiettivo per l'attività giornaliera. Questo obiettivo è espresso in passi.
- Non dimenticare di portare con te il tuo smartphone durante il giorno, affinché possa registrare i passi che fai.
- Ricorda che il conteggio dei passi mostrato nell'app CoroPrevention non corrisponde al conteggio dei passi in Google Fit/Apple Health. L'app CoroPrevention indica solo i passi effettuati durante le attività quotidiane, mentre Google Fit/Apple Health indica tutti i passi effettuati (compresi quelli fatti durante le attività sportive).





Un invito a muoverti

- Comportamento mantenuto: mantieni la tua sana abitudine
- L'applicazione incoraggia a mantenere l'attività fisica attraverso diverse caratteristiche:



Caratteristiche generali



Utilizzando il contapassi



Alimentazione sana

Invito all'azione: imparare

L'applicazione incoraggia a mangiare in modo sano tramite diverse funzioni:



Caraeristiche generali



Alimentazione sana

Azione monitorata: monitorare gli obiettivi prefissati

Riceverai assistenza per migliorare la tua alimentazione tramite:



Registrazione
del punteggio
nutrizionale



Feedback sul
punteggio
nutrizionale



Definizione di
obiettivi per
alimentarsi in
modo sano



Registrazione del punteggio nutrizionale

- Il punteggio nutrizionale indica in che misura stai seguendo un'alimentazione sana per la salute del tuo cuore. Viene espresso in percentuale.
- Un punteggio nutrizionale del 100% corrisponde al valore massimo raggiungibile. Non tutti, però, riescono a raggiungerlo. L'obiettivo è quello di avvicinarsi il più possibile al 100%.
- Il punteggio nutrizionale viene calcolato analizzando il consumo di determinati gruppi di alimenti, come cereali integrali, patate, alcol e zucchero.
- Durante le visite con l'infermiere di riferimento, hai già compilato un questionario simile sul tablet. Tuttavia, la formulazione delle domande per l'applicazione mobile è stata adattata in modo da facilitare le risposte.





Registrazione del punteggio nutrizionale

- Ogni settimana registrerai il tuo punteggio nutrizionale (che si riferisce a ciò che hai mangiato la settimana precedente). Queste informazioni saranno utilizzate per fornirti un feedback sulle tue abitudini alimentari.
 - Quando rispondi alle domande, tieni presente che la settimana precedente va da lunedì a domenica.
 - Sono disponibili alcune informazioni aggiuntive su come rispondere alle domande.

← Il mio punteggio nutrizionale

Iniziamo verificando quanto sia sana la tua attuale dieta con il questionario del punteggio nutrizionale. Quando rispondi alle prossime domande, considera l'ultima settimana, facendola partire di lunedì e terminare di domenica.

← Il mio punteggio nutrizionale

✦ Τροφές ολικής άλεσης

Πόσες μερίδες τροφίμων ολικής άλεσης καταναλώσατε την περασμένη εβδομάδα;

☐ Καθόλου

☐ 1-6

☐ 7-12

☐ 13-18

☐ 19-31

☐ >32

Συμπληρώστε πόσες μερίδες τροφών ολικής άλεσης (ψωμί ολικής άλεσης, ψημένους ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι) καταναλώσατε αυτή την εβδομάδα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα ψωμί (μέγεθος φέτας του τοστ), 2 φρυγανιές, 1 μικρό ξηρό καρπό, μισό μεγάλο ξηρό καρπό, μισή κούπα ρύζι ή ζυμαρικά.

► SUCCESSIVO

► SUCCESSIVO

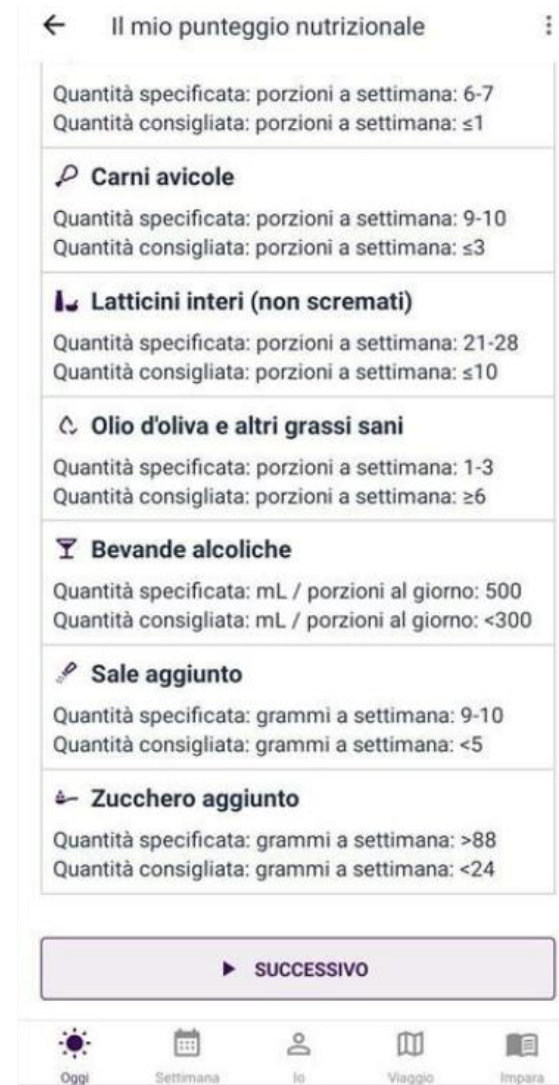
Oggi Settimana Io Viaggio Impara

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



Feedback sul punteggio nutrizionale

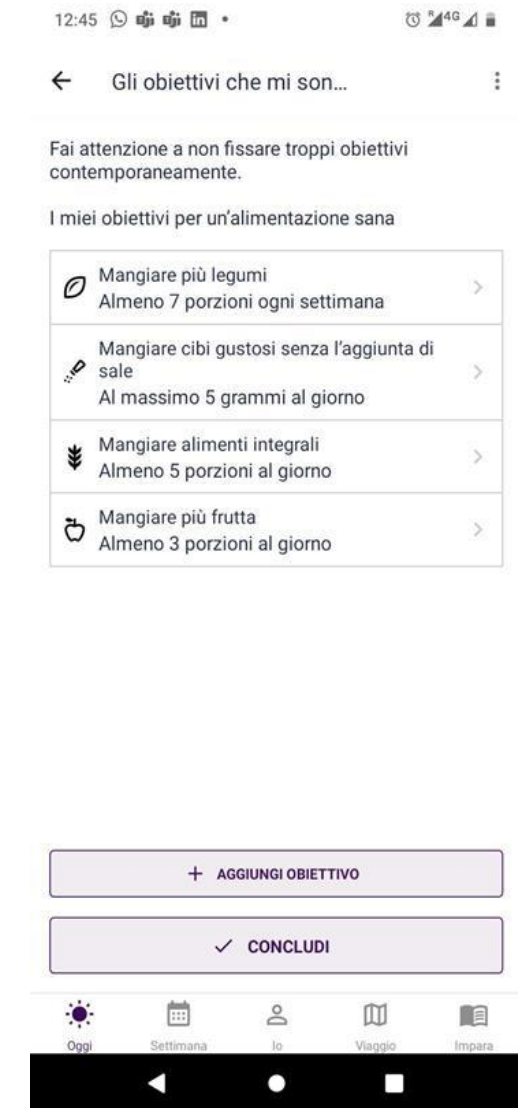
- Il punteggio nutrizionale sarà espresso in percentuale. Il 100% è il miglior punteggio raggiungibile e più ti avvicini a questo valore, meglio è.
- Puoi confrontare il valore registrato con il valore raccomandato per ogni singolo gruppo di alimenti.
- Si dovrebbe cercare di raggiungere il range raccomandato per ciascun gruppo di alimenti.
- I gruppi di alimenti, per cui non hai ancora raggiunto il range raccomandato, sono ottimi candidati per diventare gli obiettivi della settimana successiva.





Definizione di obiettivi per alimentarsi in modo sano

- Ogni lunedì mattina riceverai un promemoria per rivedere la settimana passata e fissare gli obiettivi per la settimana a venire.
- Ogni settimana è possibile fissare uno o più obiettivi per un'alimentazione sana, scegliendo tra quelli predefiniti.
- Ogni obiettivo è correlato a un gruppo di alimenti che incide sul punteggio nutrizionale.
- Puoi fissare un numero qualsiasi di obiettivi per un'alimentazione sana, tenendo presente che ne devi sempre definire almeno uno.
- Ogni settimana partirai dagli obiettivi della





Definizione di obiettivi per alimentarsi in modo sano

- Puoi aggiungere, modificare e cancellare gli obiettivi a piacimento.



Ti consigliamo di scegliere i prodotti alimentari più adatti a te. In caso di dubbi sui consigli nutrizionali o sulle quantità, rivolgiti al medico, all'infermiere o a un altro professionista sanitario.





Alimentazione sana

Comportamento consolidato: mantenere le abitudini sane

Verrai aiutato a mantenere un modo di alimentarti sano:



Caratteristiche
generali



Registrazione
del punteggio
nutrizionale



Vivere senza fumo

Cominciare ad agire: Apprendere

L'applicazione ti incoraggia a prepararti a smettere di fumare tramite le seguenti funzionalità:



Funzionalità generali



Vivere senza fumo

Azione monitorata: Smettere

Otterrai assistenza per smettere di fumare tramite:



Definizione
dell'obiettivo di
una vita senza
fumo



Monitoraggio
dei progressi



Definizione dell'obiettivo di una vita senza fumo

- Quando accedi ad "Azione monitorata", ricevi un promemoria per definire un piano per smettere.
- Inizia stabilendo data e ora in cui smettere.
- Successivamente, puoi visualizzare il tuo piano per smettere con materiali didattici correlati ai metodi per smettere. Tocca un argomento per approfondirlo.

← Stabilisci una data dov...

Scegli una data che ti sembra opportuna: potrebbe essere oggi, ma anche più in là, dopo la preparazione. Assicurati che la data non sia troppo lontana, ad esempio una data entro le prossime due settimane. Inoltre, stabilisci a che ora del giorno smetterai. Scegli il momento in cui sarà più facile per te!

Smetterò di fumare

28/10/2024 at 12:00

SUCCESSIVO

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

← Preparati a smettere

Ci sono molte cose che possono facilitare il tuo percorso per smettere di fumare. Continua a leggere.

Coinvolgi gli altri >

Prepara la scena >

Sfide >

Vantaggi e premi >

Piani per la gestione dei problemi >

Tieni un diario >

CONCLUDI

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



Definizione dell'obiettivo di una vita senza fumo

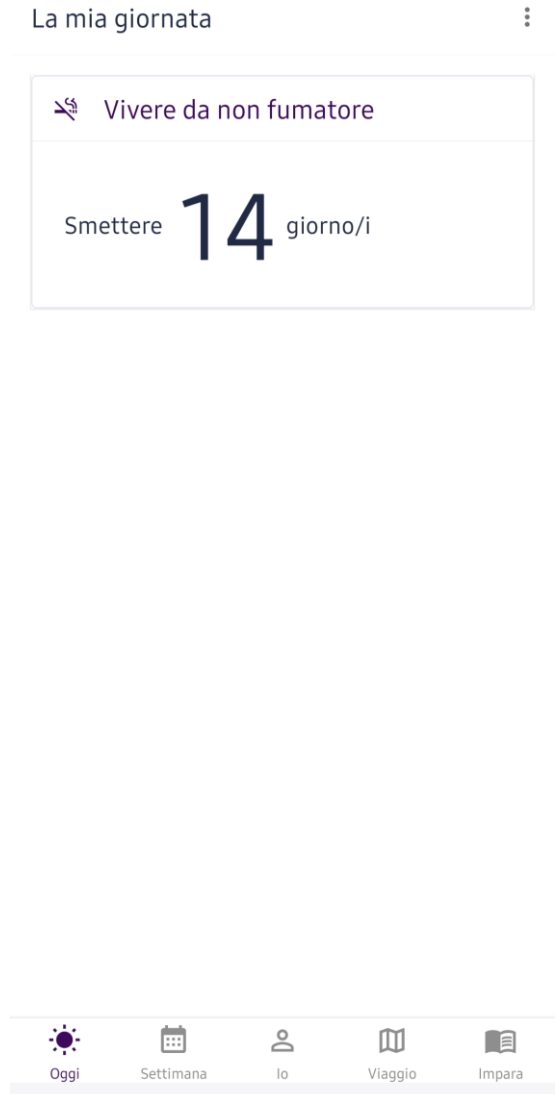
- Nella data in cui hai programmato di smettere, al mattino riceverai un promemoria.
- Puoi indicare che hai smesso di fumare toccando il pulsante "Smetti ora".





Monitoraggio dei progressi per una vita senza fumo

- Riceverai promemoria quotidiani con il monitoraggio dei progressi e del tempo che non fumi più.
- Le informazioni fornite per aiutarti a smettere di fumare includono statistiche sul tempo che non fumi più e la linea temporale della tua vita senza fumo.
- Se hai fumato, puoi indicarlo toccando il pulsante in basso. L'app ti guiderà ad aggiornare adeguatamente il piano per smettere.





Vivere senza fumo

Comportamento consolidato: Mantenere abitudini sane

Verrai aiutato a continuare a non fumare tramite:



Funzionalità generali



Alleviare lo stress

Cominciare ad agire: Apprendere

L'applicazione ti incoraggia a gestire lo stress tramite le seguenti funzionalità:



Funzionalità generali



Alleviare lo stress

Azione monitorata: Allenare le tue capacità

Otterrai assistenza per alleviare lo stress e migliorare il benessere mentale tramite:



Definizione
dell'obiettivo di
alleviare lo
stress



Esecuzione di
esercizi per
alleviare lo
stress



Definizione dell'obiettivo di alleviare lo stress

- Ogni mese rivedrai e definirai i tuoi obiettivi di alleviare lo stress. Puoi scegliere due obiettivi:
 - Ridurre lo stress
 - Migliorare il benessere mentale
- Per ognuno di questi obiettivi viene proposta una serie distinta di esercizi per alleviare lo stress.

← I miei obiettivi per alleviare lo stress ⋮

Cosa speri di ottenere con il modulo per alleviare lo stress?

☒ **Ridurre lo stress**
Impara a ridurre i livelli di stress tramite esercizi di respirazione o esercizi di rilassamento muscolare.

☐ **Migliorare il benessere mentale**
Impara a migliorare il tuo benessere mentale, tenendo un diario personale di gratitudine o facendo esercizi mentali.

Gli esercizi che offriamo nell'app possono aiutarti a ridurre lo stress ed a migliorare il tuo umore. Questi esercizi, però, non sostituiscono l'aiuto professionale. Se hai dubbi sulla tua salute mentale, contatta un operatore sanitario competente o cerca un aiuto professionale.

✓ Concludi

 Oggi

 Settimana

 Io

 Viaggio

 Impara

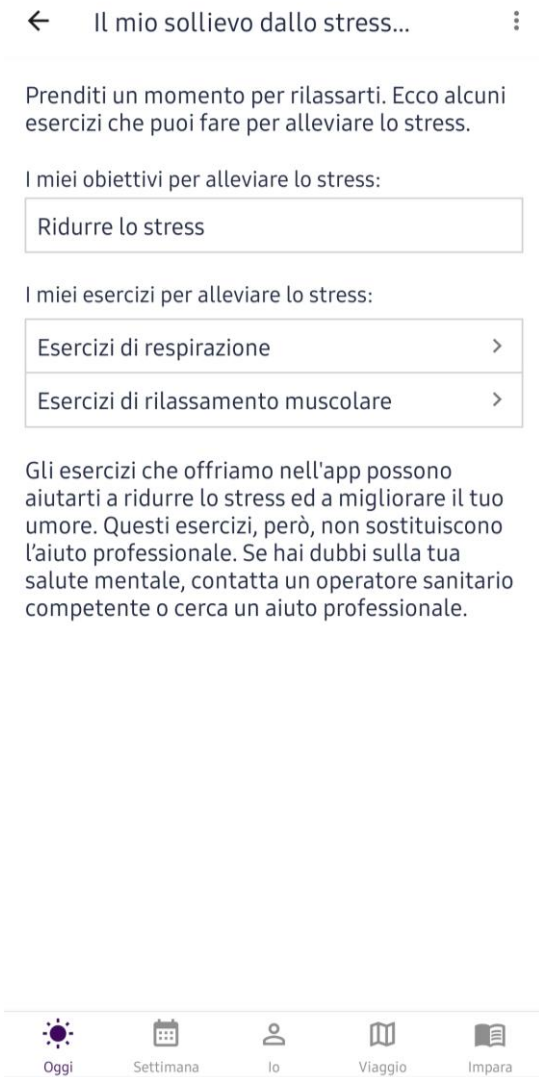


Esecuzione di esercizi per alleviare lo stress

- Ogni giorno ricevi un promemoria per eseguire gli esercizi per alleviare lo stress.
- Puoi visualizzare i tuoi obiettivi di alleviare lo stress e gli esercizi consigliati per alleviare lo stress.
- Per ognuno degli esercizi per alleviare lo stress, puoi leggere informazioni su come eseguirlo.



Gli esercizi proposti nell'app possono aiutarti a ridurre lo stress e migliorare il tuo umore. Questi esercizi, però, non sostituiscono un aiuto professionale. Se hai dubbi sulla tua salute mentale, contatta l'infermiere che ti segue o chiedi aiuto a un professionista.





Alleviare lo stress

Comportamento consolidato: Mantenere abitudini sane

Verrai aiutato a mantenere bassi i livelli di stress tramite:



Funzionalità generali

Per cominciare

Le schede della barra di navigazione in basso sono:



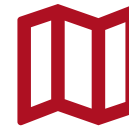
Oggi



Settimana



Io



Viaggio



Impara

Oggi

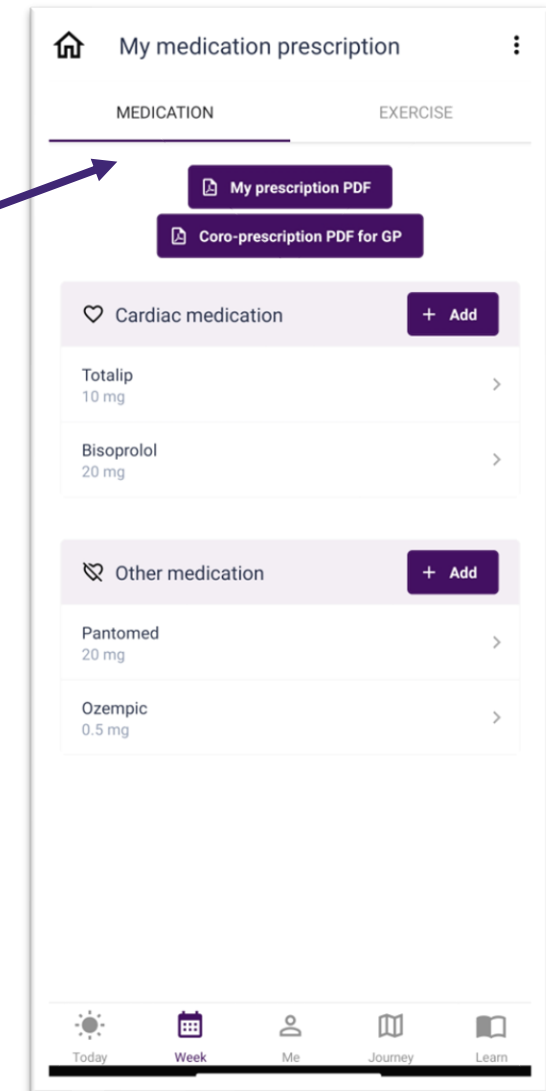
- Nella scheda "Oggi" troverai diversi promemoria dell'applicazione che ti esortano a fare qualcosa per i vari obiettivi comportamentali (ad esempio, "Aderenza terapeutica" e "Un invito a muoverti").
- Tocca un promemoria dell'applicazione per aprirlo e metterti in azione.
- Puoi completare i promemoria dell'applicazione in qualsiasi ordine.





Settimana

- Il numero di schede di navigazione nella parte superiore della scheda "Settimana" dipende dal numero di comportamenti presenti nel livello di assistenza "Azione monitorata".
- Nella scheda "Farmaci" puoi sempre consultare la terapia farmacologica prescritta. Qui puoi visualizzare e modificare la terapia farmacologica prescritta.
- Nella scheda "Esercizio" puoi trovare il tuo programma sportivo settimanale.
- Nella scheda "Alimentazione" puoi trovare i tuoi obiettivi di alimentazione sana per questa settimana.
- Nella scheda "Fumo" puoi trovare il tuo piano per smettere.
- Nella scheda "Stress" puoi trovare i tuoi obiettivi di alleviare lo stress per questo mese.





- Nella scheda "lo" troverai una panoramica dei tuoi quattro parametri principali:
 - pressione sanguigna
 - peso
 - HbA1c - (glucosio)
 - colesterolo
- Per ogni parametro puoi:
 - visualizzare il parametro in modo più dettagliato, toccando la scala corrispondente
 - registrare il valore del parametro
 - visualizzare i tuoi progressi in un grafico
 - impostare i promemoria dell'applicazione e ricevere consigli per aumentare/diminuire la frequenza delle misurazioni





- Il colore della scala dei parametri indica quanto ti stai impegnando. La zona verde corrisponde alla zona ottimale del parametro.
- L'applicazione segue i progressi riguardanti i tuoi parametri.
- In base ai tuoi obiettivi e all'andamento dei valori dei tuoi parametri, riceverai dei promemoria dall'applicazione che ti inviteranno a modificare la frequenza delle misurazioni dei parametri.



Viaggio

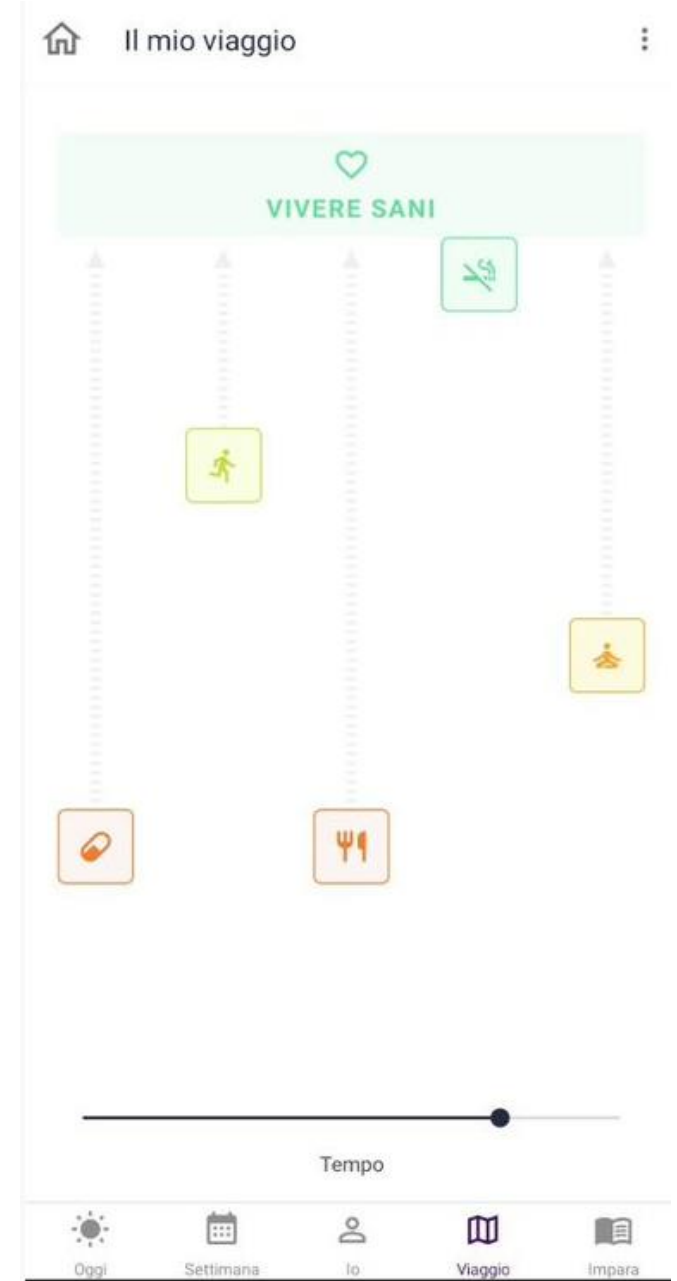
- Nella scheda “Viaggio” puoi visualizzare i tuoi progressi riguardanti gli obiettivi comportamentali che ti porteranno a raggiungere l’obiettivo principale “Vivere sani”. Da sinistra a destra, gli obiettivi comportamentali sono i seguenti:

- aderenza terapeutica 
- un invito a muoverti 
- alimentarsi in modo sano 
- vivere senza fumo 
- allontanare lo stress 





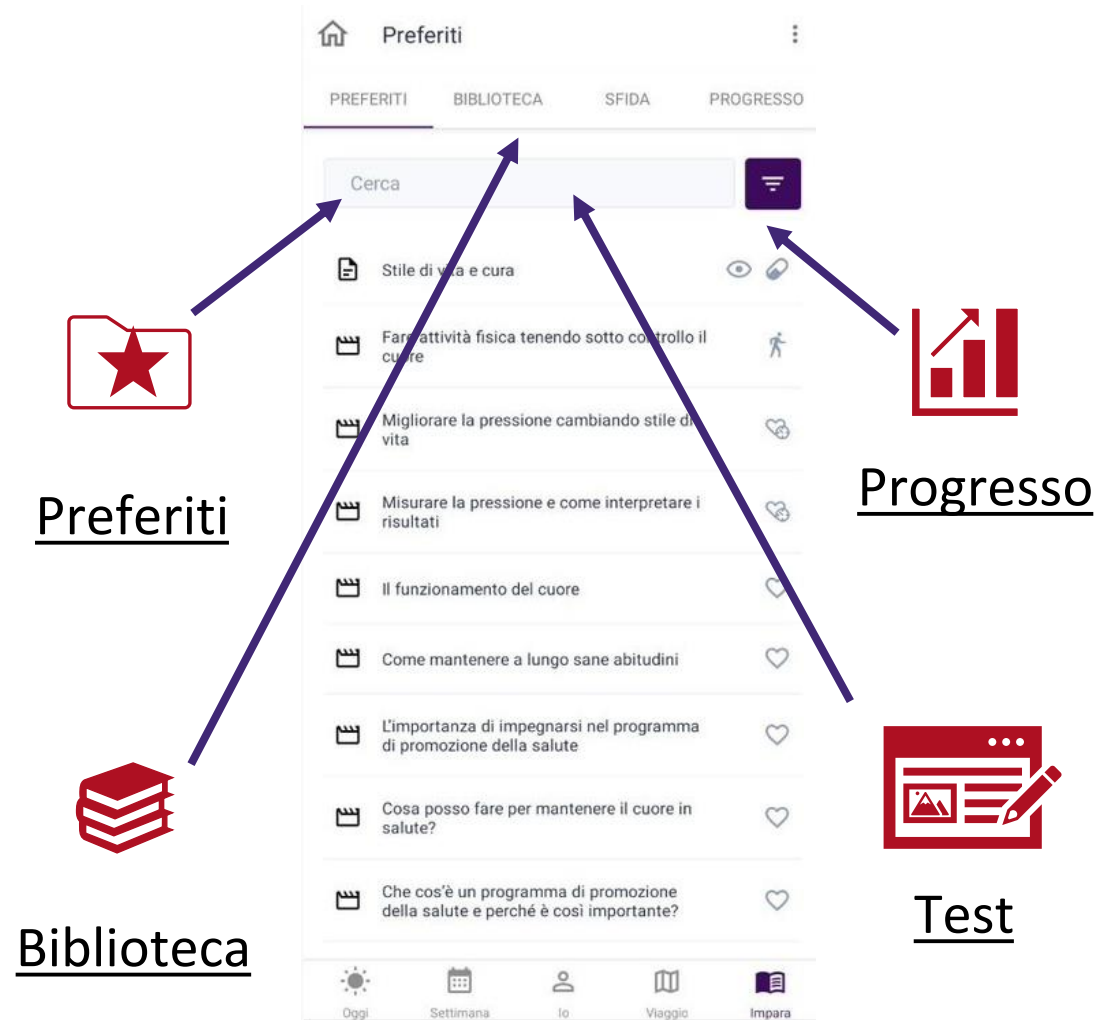
- La visualizzazione del viaggio viene aggiornata settimanalmente.
- Il colore e la distanza da “Vivere sani” variano in base allo stato attuale degli obiettivi comportamentali.





Impara

- Puoi ampliare le tue conoscenze, visualizzando i contenuti educativi ed eseguendo il questionario sulle tue conoscenze.
- Riceverai dei promemoria dall'applicazione sui contenuti didattici consigliati.
- È disponibile una serie CoroPrevention (intitolata “Un nuovo inizio”) i cui episodi mostrano la vita dopo un evento cardiaco. All'inizio dello studio potrai riprodurre un nuovo episodio ogni settimana.

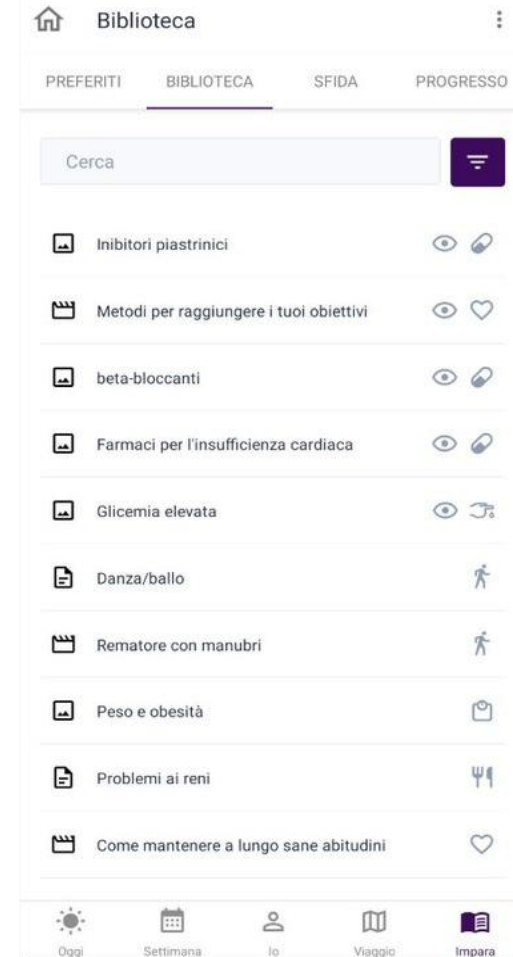
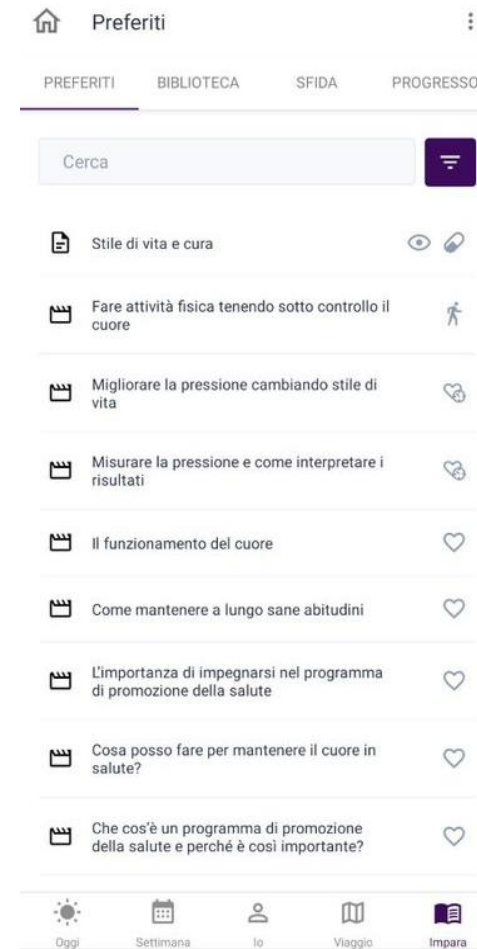


La scheda "Impara" contiene in alto quattro schede.



Preferiti e biblioteca

- In “Preferiti” puoi aggiungere i contenuti che ritieni interessanti e che desideri riguardare in seguito. Puoi trovare tutti questi contenuti nella scheda “Preferiti”.
- Nella scheda “Biblioteca” puoi trovare tutti i contenuti educativi disponibili nell’applicazione.
- Dal contenuto educativo è possibile:
 - guardare i video 
 - leggere i testi 
 - visualizzare le immagini 
- navigare, cercare, e filtrare i contenuti educativi.



Test

- La sfida sulle tue conoscenze è un breve quiz a scelta multipla che valuta quanto ne sai sulle malattie cardiovascolari e consiglia attività didattiche per ampliare il proprio sapere e metterlo in pratica.
- Il punteggio che ottieni nella sfida sulle tue conoscenze viene calcolato in base a quante domande hai risposto correttamente.
- Le stelle indicano il punteggio che hai ottenuto nella sfida sulle tue conoscenze. Se ottieni tre stelle, sali di un livello nella sfida sulle tue conoscenze.





Progresso

Nella scheda “Progresso” è possibile visualizzare:

- il risultato ottenuto nell'ultima sfida sulle tue conoscenze.
- le tue attuali conoscenze nelle diverse categorie.
- i tuoi progressi nel tempo per quanto riguarda la sfida sulle tue conoscenze.



Promemoria

I promemoria sono importanti perché ti informano sulle azioni rimaste in sospeso, utili a raggiungere i tuoi obiettivi comportamentali. L'applicazione utilizza **promemoria interni** e **promemoria su Android/iOS** per informarti sulle azioni da mettere in atto.



Conoscere i
tipi di
promemoria



Impostazione
dei
promemoria

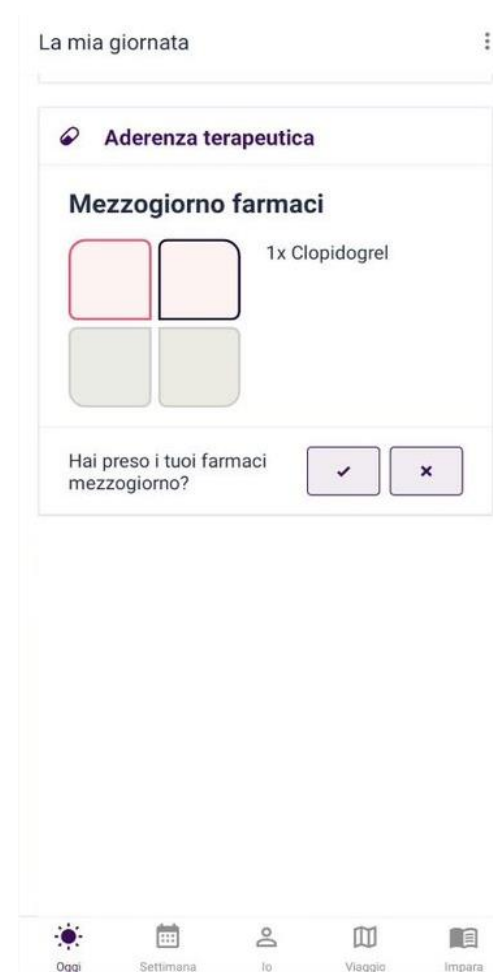


Avvertenze
sui
promemoria

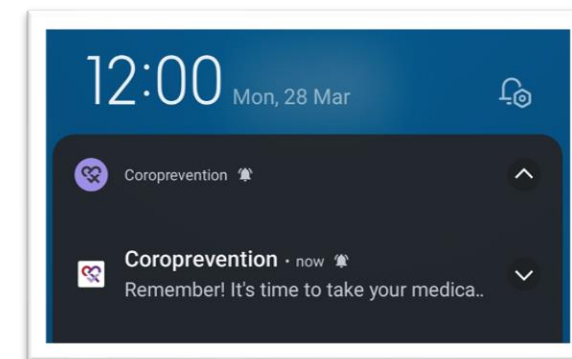


Conoscere i tipi di promemoria

- Riceverai i **promemoria dell'applicazione** nella scheda "Oggi" del menu in basso.
- Riceverai i **promemoria su Android/iOS** sotto forma di notifiche sul tuo smartphone.
- I tipi di promemoria dell'applicazione, che riceverai, varieranno in base al tuo attuale livello di consulenza e agli obiettivi comportamentali selezionati.



Promemoria dell'applicazione



Promemoria su Android/iOS

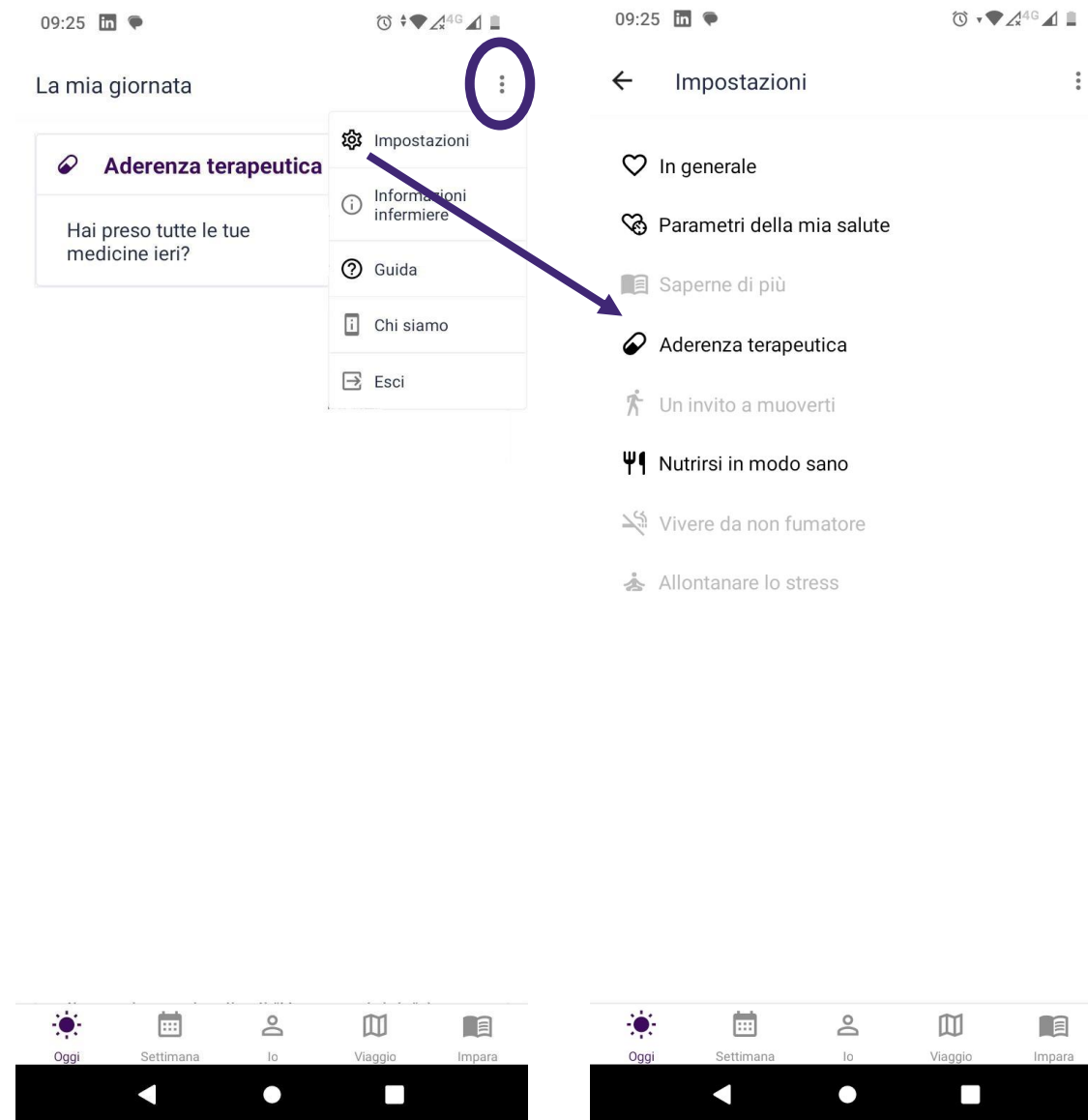


Impostazione dei promemoria

Puoi configurare i promemoria nella schermata “Impostazioni”.

Tocca i “tre puntini”.

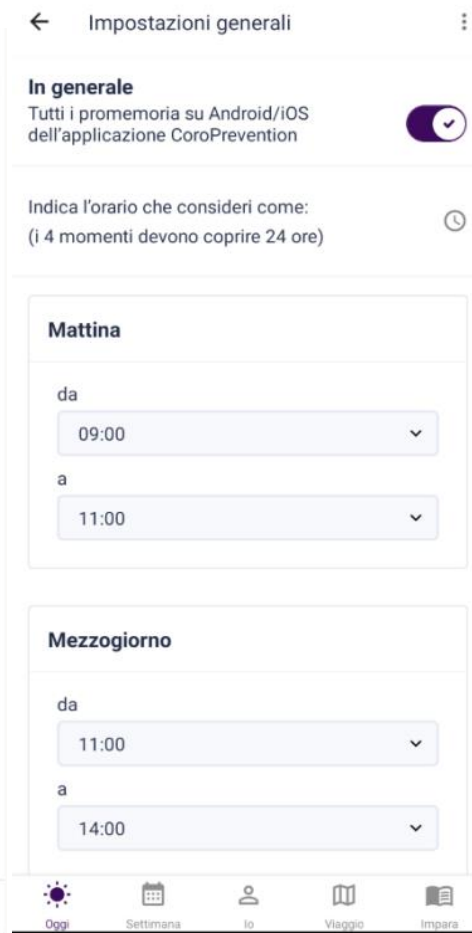
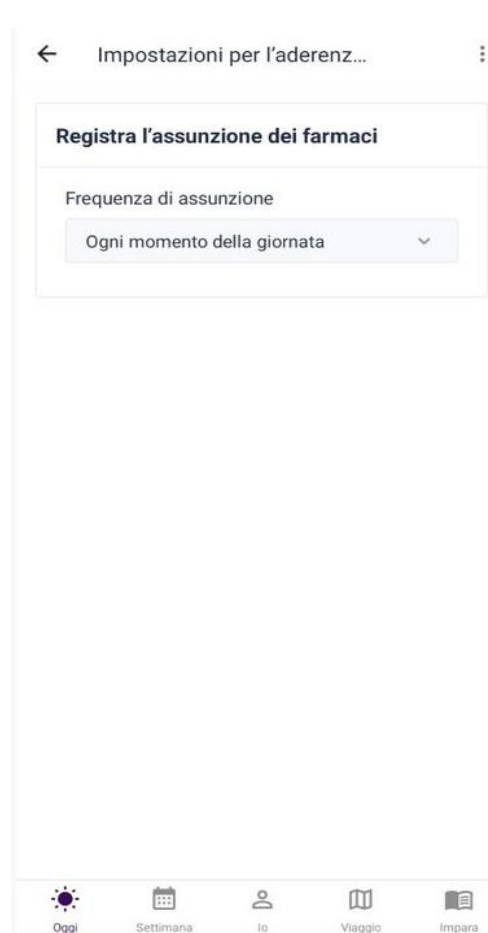
Tocca “Impostazioni” per accedere alle impostazioni.





Impostazione dei promemoria

- Puoi impostare l'ora in cui desideri ricevere i promemoria dell'applicazione e i promemoria su Android/iOS.
- Puoi disabilitare alcuni promemoria dell'applicazione e su Android/iOS. Inoltre, puoi usare la funzione "Non disturbare" di Android/iOS, per posticipare l'intera applicazione di un determinato lasso di tempo.

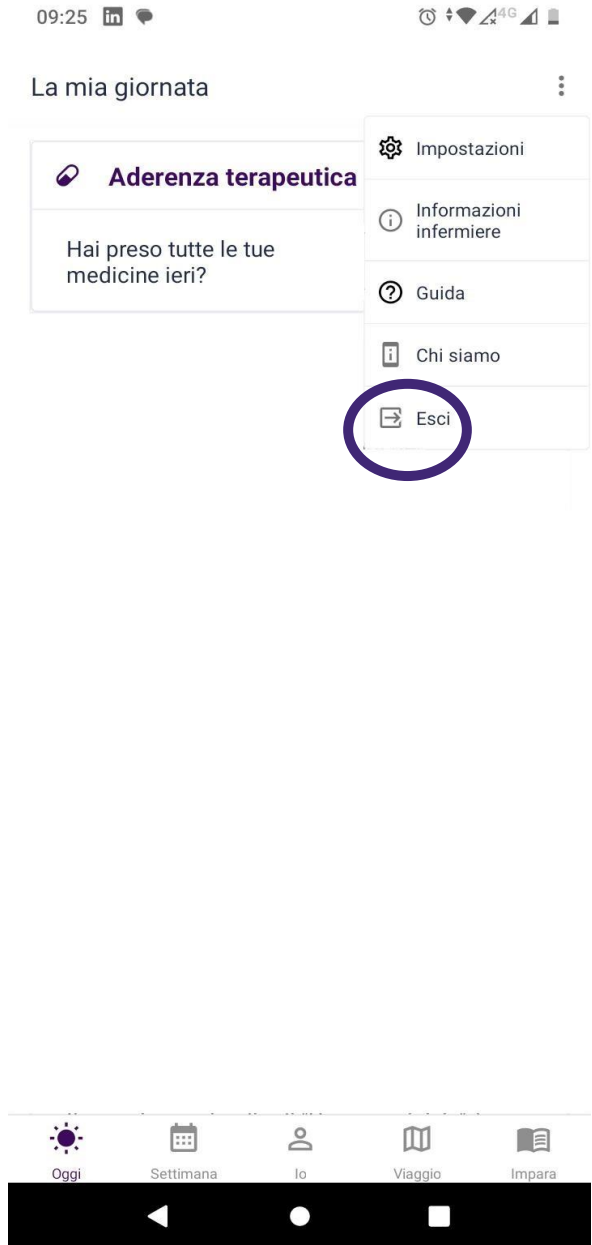


Tocca il pulsante per disabilitare **tutti i** promemoria Android/iOS



Impostazione dei promemoria

Se lo desideri, puoi disconnetterti dall'applicazione (nel menu “tre puntini”). In questo modo, non riceverai più alcun promemoria su Android/iOS.





Avvertenze sui promemoria

- All'inizio dello studio, imposterai i promemoria sui farmaci insieme all'infermiere che ti segue. Insieme verificherete la correttezza dei promemoria e della prescrizione dei farmaci.
- Configura i promemoria in modo realistico e utile. Se noti che i promemoria ti stanno causando stress o ti disturbano, prendi in considerazione la possibilità di riconfigurarli o decidi insieme all'infermiere che ti segue in che modo migliorarli.
- I promemoria hanno lo scopo di favorire le attività quotidiane e devono basarsi sulle attuali prescrizioni dell'infermiere o del medico che ti seguono. Se hai dubbi sulla correttezza di un promemoria, consulta sempre l'infermiere, il medico o, se disponibile, la ricetta originale.

Ricevere aiuto

Se necessiti di un'assistenza maggiore, puoi accedere alle ulteriori risorse messe a disposizione.



Ricevere aiuto
nell'app



Contattare
l'infermiere che
ti segue o il
produttore



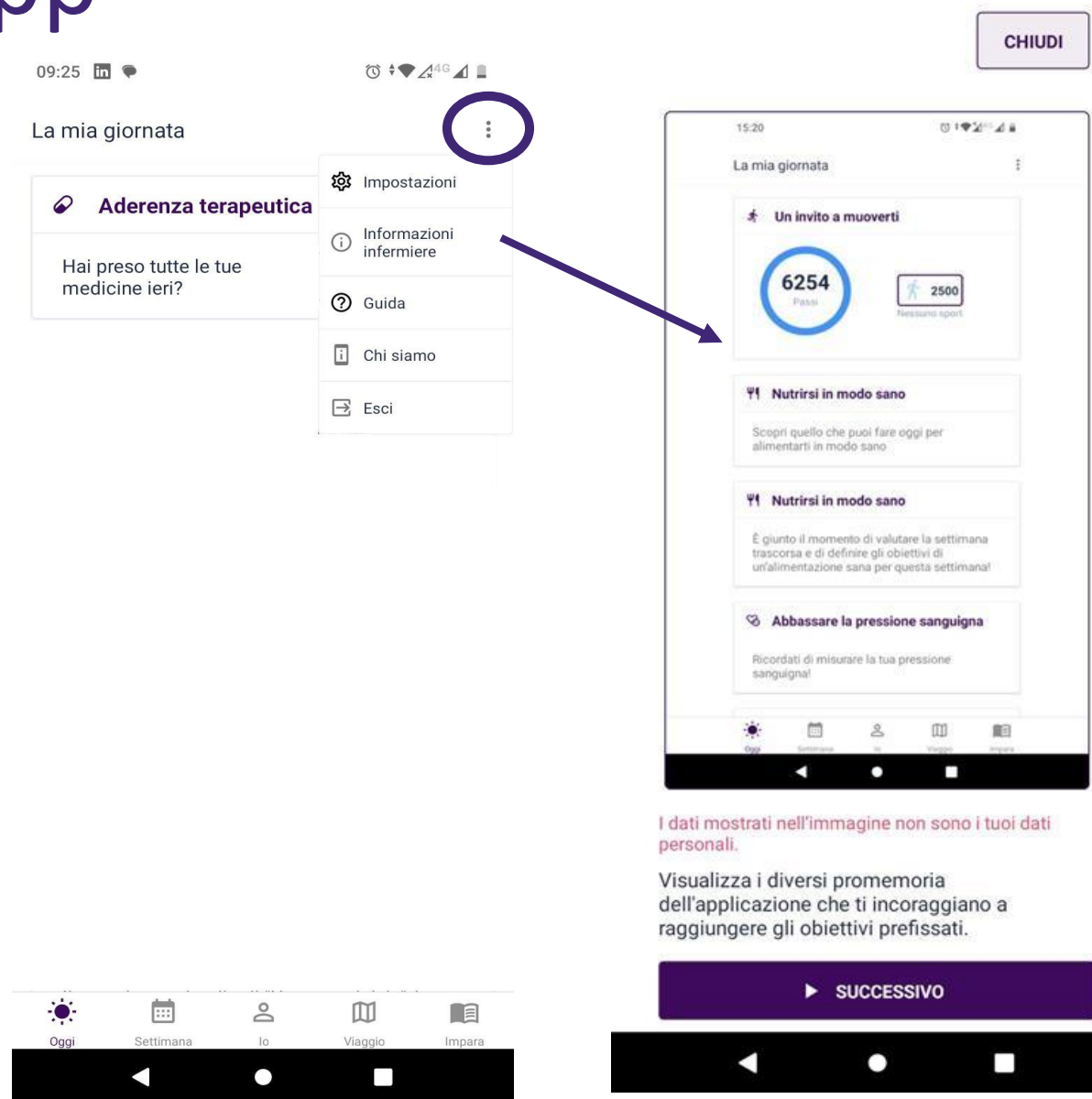
Visualizzazione
delle domande
frequenti (FAQ)



Ricevere aiuto nell'app

Tocca i tre puntini per visualizzare la guida per la schermata visualizzata.

La guida ti spiegherà passo dopo passo cosa puoi fare sullo schermo. Clicca sul pulsante "Avanti" per passare al messaggio di aiuto successivo. Non puoi interagire con lo schermo mentre leggi le informazioni della guida.





Contattare l'infermiere che ti segue o il produttore

Per contattare l'infermiere che ti segue, chiamare il numero mostrato sulla schermata "Informazioni infermiere".

Puoi anche contattare il trial center visitando

<https://coroprevention.eu/research/trial>

Produttore legale:

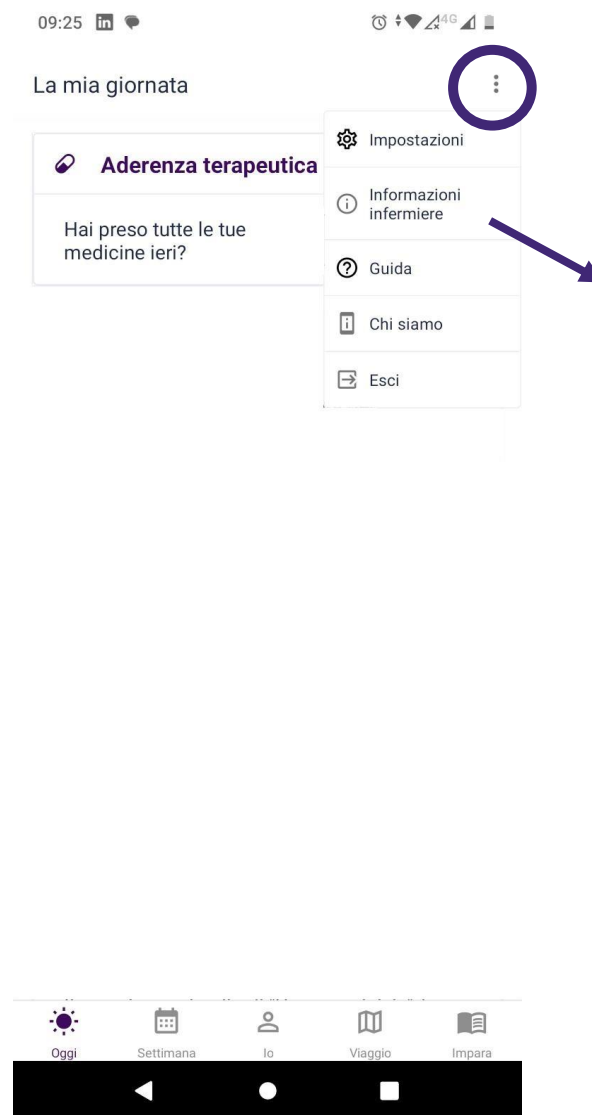
Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

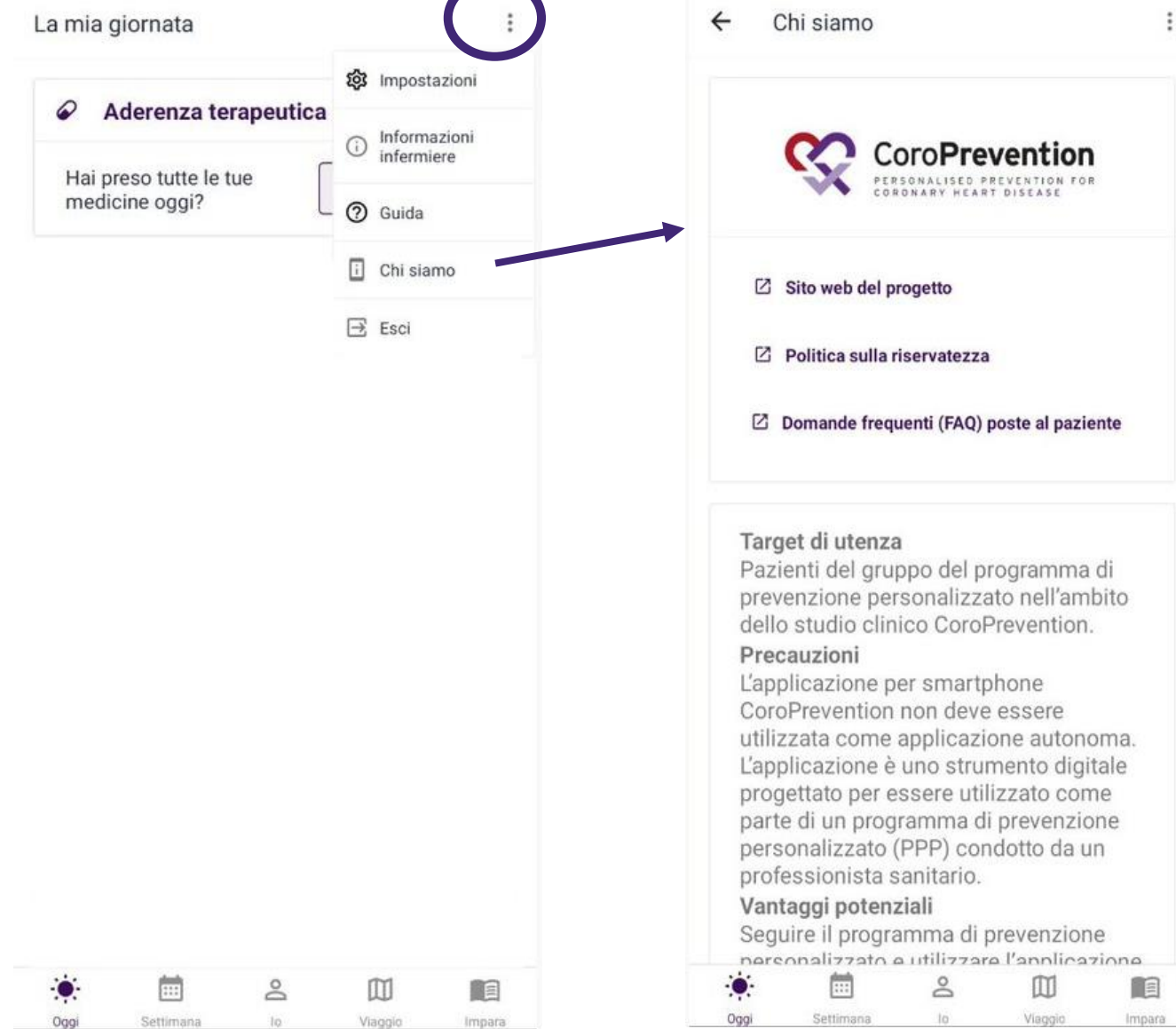
FINLAND





Visualizzazione delle domande frequenti (FAQ)

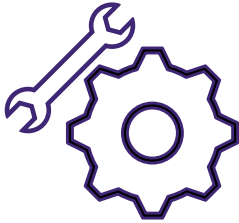
Tocca il collegamento nella schermata "Informazioni" per accedere alle domande frequenti (FAQ) sul sito web.



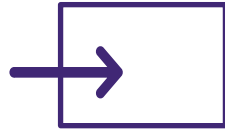
Risoluzione dei problemi



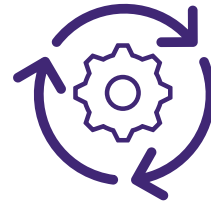
Ricevere
informazioni
tecniche



Configurazione
dell'applicazione



Registrazione
nell'applicazione



Reinstallazione
dell'applicazione



Connessione
a Internet



Trovare le
funzioni di
accessibilità



Concessione
delle
autorizzazioni



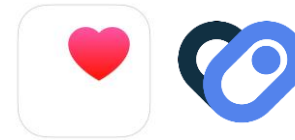
Ricevere informazioni tecniche



Identificazione
del tuo
smartphone e
requisiti minimi



Identificazione
del tuo app store
digitale



Identificazione
dell'app per il
monitoraggio
delle attività



Identificazione del tuo smartphone e requisiti minimi

- Smartphone iOS/Apple

Guardare il retro del proprio smartphone è il modo migliore per determinare se si tratta di uno smartphone iOS/Apple. Se c'è scritto "iPhone" o c'è l'immagine di una mela con un morso, allora è uno smartphone iOS/iPhone.

- Smartphone Android

Poiché gli smartphone Android sono prodotti da una varietà di aziende, le loro parti posteriori sono diverse l'una dall'altra.

Sullo smartphone non c'è scritto il nome Android, ma lo schermo di solito menziona "Google" o "Powered by Android" o mostra l'icona del robot verde in fase di accensione o spegnimento. 

In genere, se il tuo telefono cellulare non è un iPhone, molto probabilmente è uno smartphone Android.





Identificazione del tuo app store digitale

L'Apple Store e il Google Play Store sono piattaforme digitali in cui è possibile acquistare e scaricare software e applicazioni digitali.

- Se possiedi uno smartphone iOS/Apple, puoi scaricare l'applicazione CoroPrevention dall'Apple Store. 
- Se possiedi uno smartphone Android, puoi scaricare l'applicazione CoroPrevention dal Google Play Store. 

Gli aggiornamenti dell'applicazione mobile saranno resi disponibili anche tramite Apple Store e Google Play Store.



Per accedere alle funzionalità e alle correzioni di sicurezza più recenti, è importante che l'app sia sempre aggiornata.

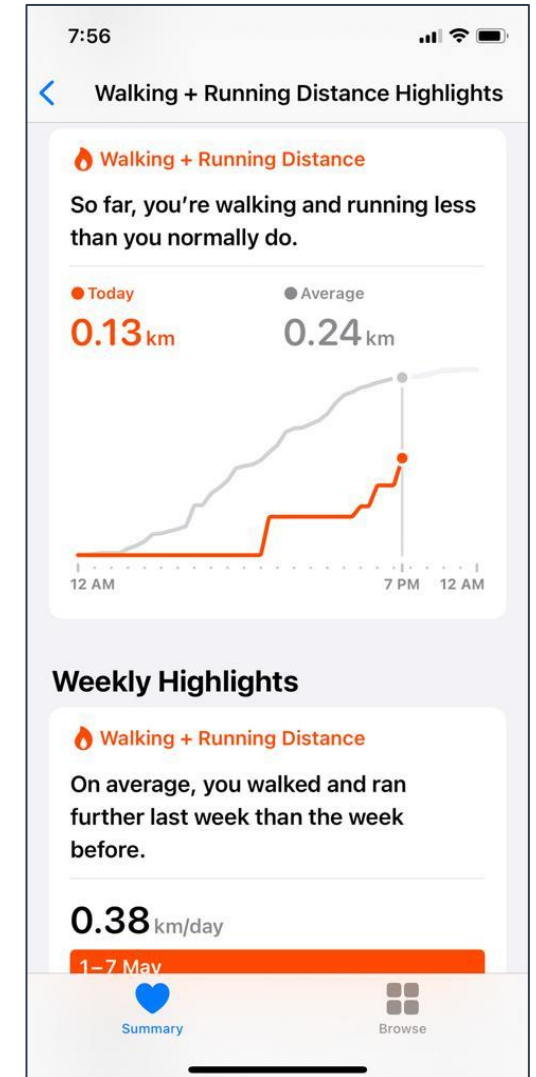
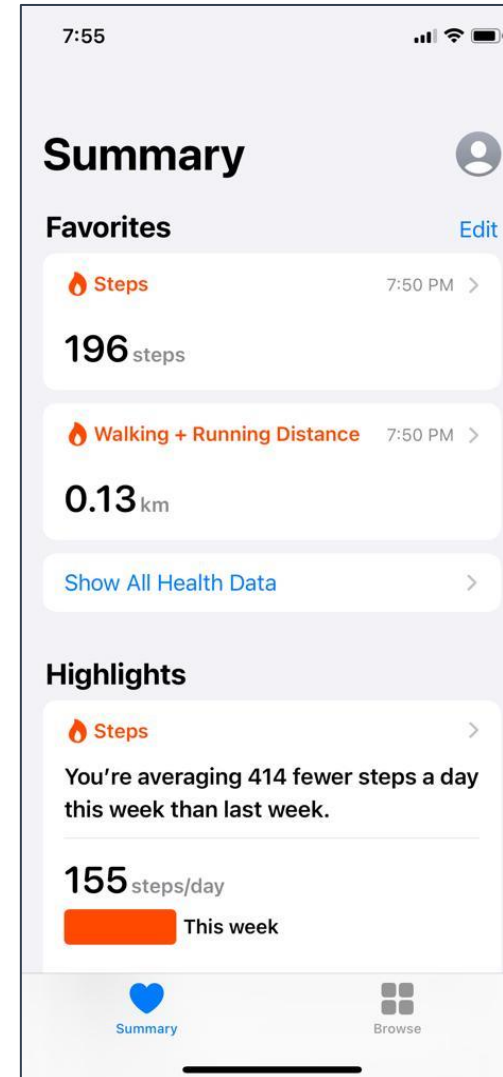


Identificazione dell'app per il monitoraggio delle attività

Apple Health



- L'app Health è disponibile di default su tutti gli smartphone Apple/iOS. Pertanto non è necessario scaricarla e installarla.
- L'app Health acquisisce i dati sulla salute dal tuo iPhone, Apple Watch e dalle applicazioni che già utilizzi.





Identificazione dell'app per il monitoraggio delle attività

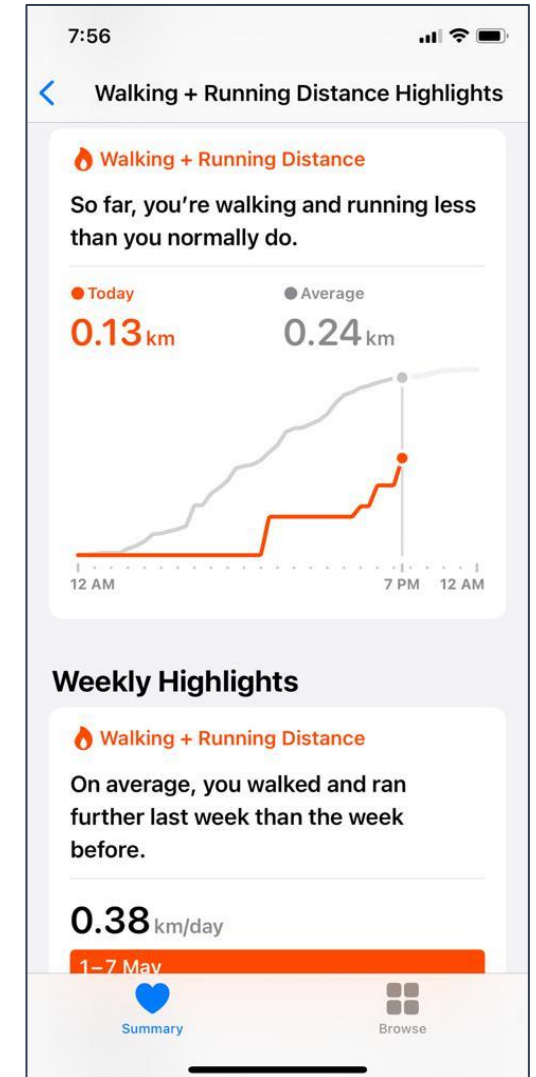
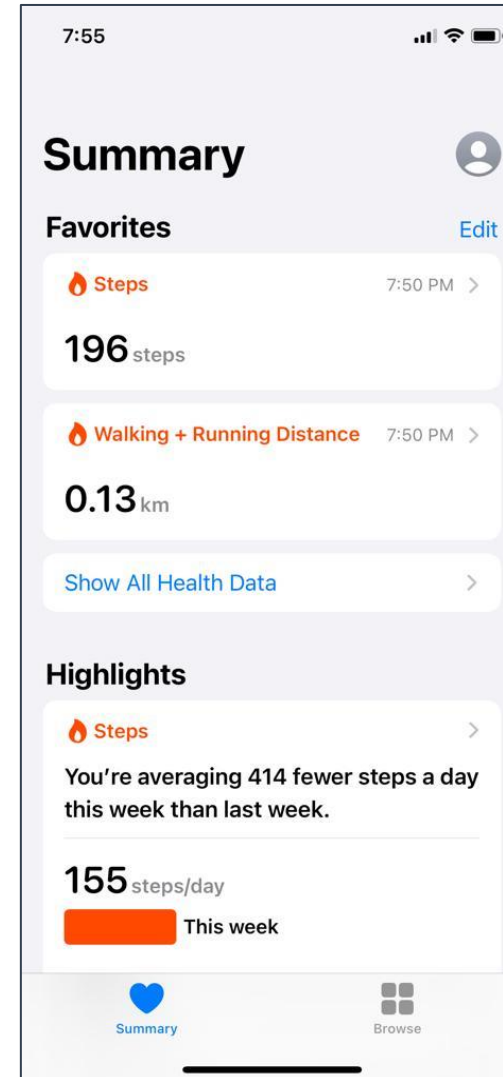
Apple Health



- Puoi aprire l'app Health toccando l'icona dell'applicazione.

- Per ulteriori informazioni su come utilizzare l'app Health, visitare:

<https://support.apple.com/en-us/HT203037>

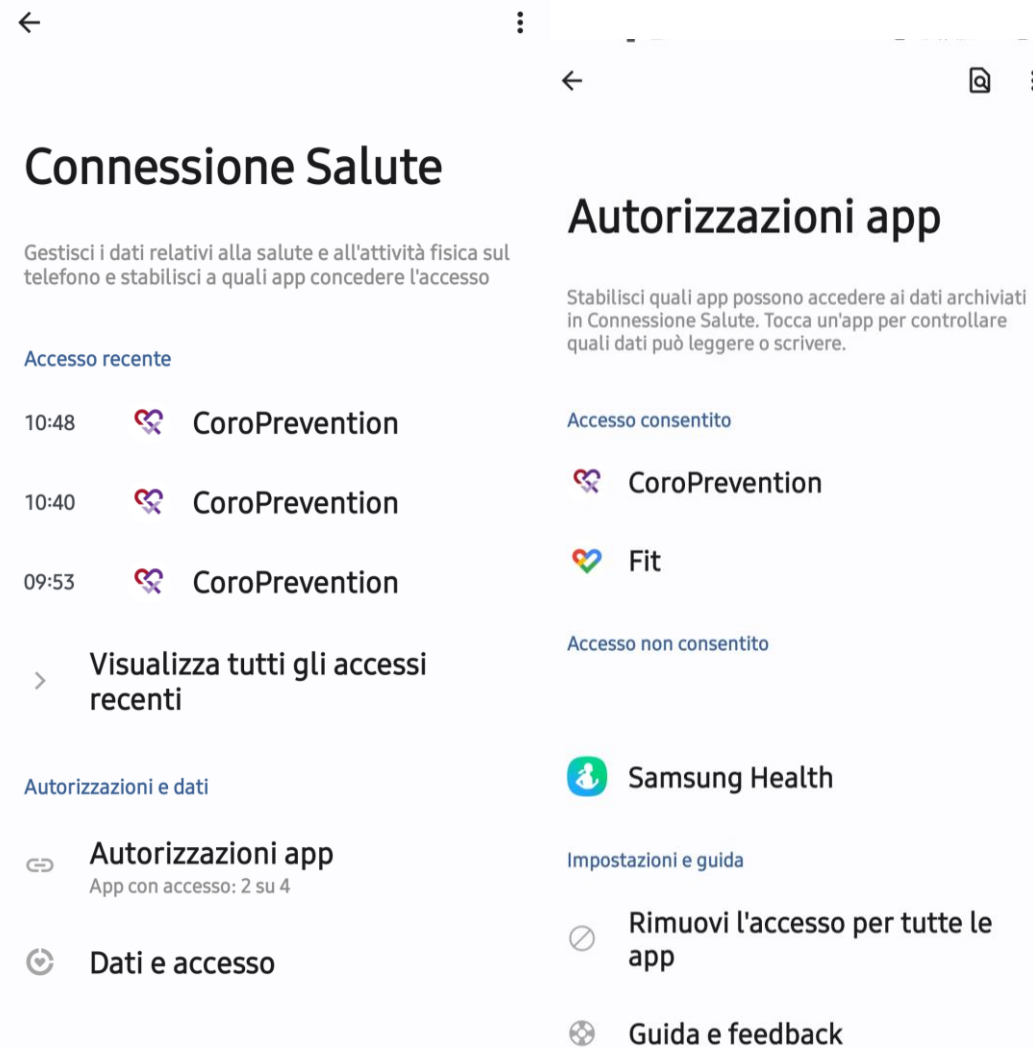




Identificazione dell'app per il monitoraggio delle attività

Health Connect

- Se l'app Health Connect non è già installata sullo smartphone, puoi scaricarla da Google Play Store sul tuo telefono Android.
- L'app Health Connect raccoglie dati sulla salute da altre app di raccolta dati sulla salute che già usi (ad es. Samsung Health o Google Fit).



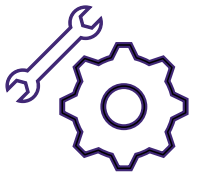


Identificazione dell'app per il monitoraggio delle attività

Health Connect



- Puoi accedere all'app Health Connect tramite uno dei seguenti metodi:
 - Sullo smartphone, vai a Impostazioni - App - Health Connect e tocca Apri.
 - Nelle impostazioni rapide, se hai aggiunto Health Connect alle impostazioni rapide.
 - Nelle impostazioni sulla privacy, se Health Connect è precaricato sullo smartphone.
- Per ulteriori informazioni su come utilizzare l'app Health Connect, visita:
<https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=it>
- Per poter usare l'app CoroPrevention in maniera ottimale, mantieni aggiornata l'app Health Connect.



Configurazione dell'applicazione

- All'inizio dello studio hai completato l'installazione dell'applicazione e il "Promemoria di benvenuto" insieme all'infermiere che ti segue nel trial center.
- Durante l'installazione, hai configurato i seguenti componenti:
 1. I momenti della giornata
 2. Le unità di misura predefinite per i tuoi parametri
 3. I momenti di misurazione dei tuoi parametri
 4. I promemoria su Android/iOS riguardanti i farmaci prescritti

Benvenuta/o

← La mia giornata

L'app CoroPrevention è stata sviluppata da un gruppo di specialisti in riabilitazione cardiologica ed è concepita per assisterti lungo il tuo viaggio verso uno stile di vita sano per il cuore. L'app, che si avvale di strategie basate sull'evidenza e di un design intelligente, può rappresentare un partner motivazionale che ti aiuta a raggiungere gli obiettivi importanti per te.

Ora configuriamo insieme l'applicazione in base alle tue esigenze.

Indica l'orario che consideri come:
(i 4 momenti devono coprire 24 ore)

Mattina

da
09:00

a
11:00

Mezzogiorno

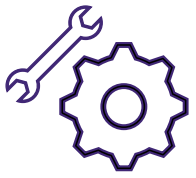
da
11:00

a
14:00

Pomeriggio

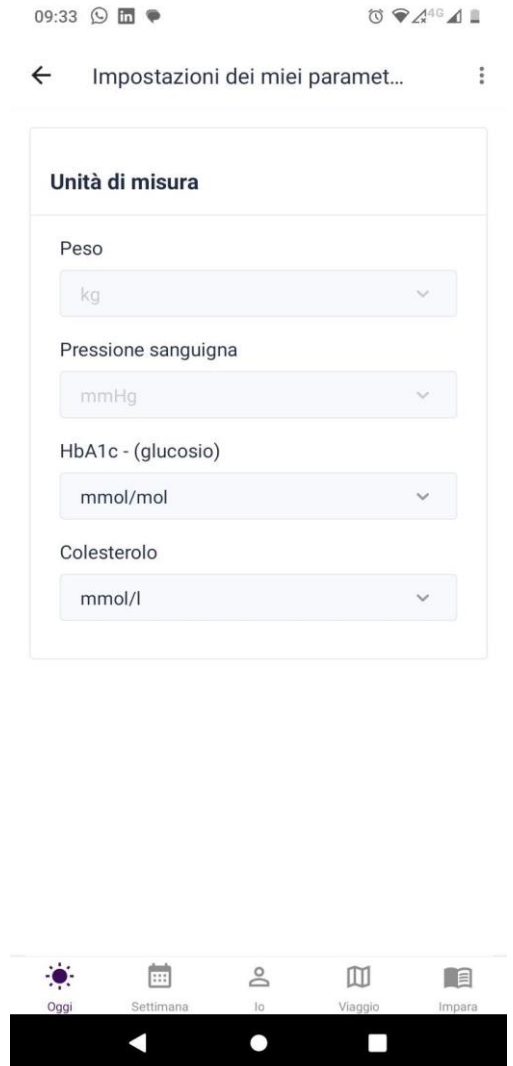
da

► SUCCESSIVO



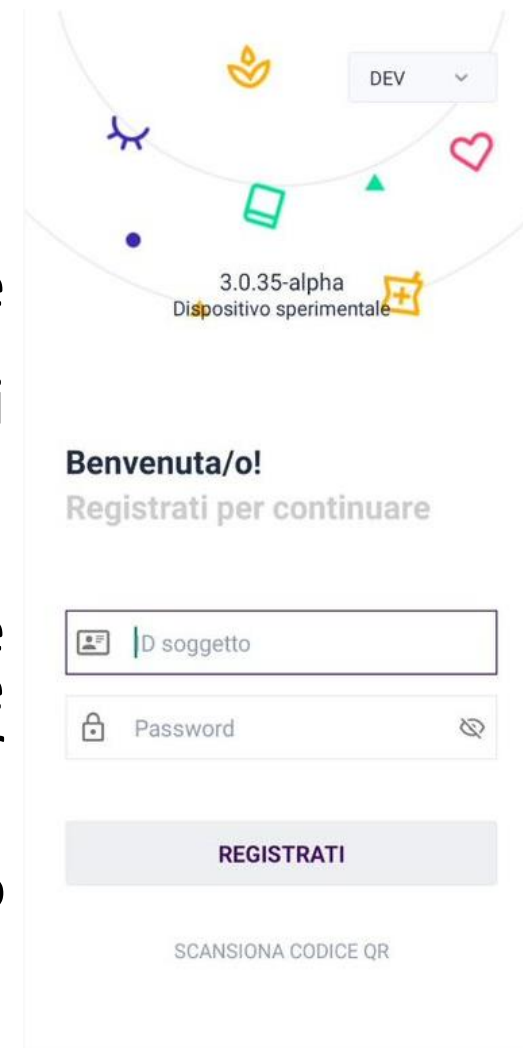
Configurazione dell'applicazione

È necessario completare la configurazione prima di poter iniziare a utilizzare l'applicazione.



➔ Registrazione nell'applicazione

- Il tuo account viene creato automaticamente dal sistema.
- Puoi registrarti nell'applicazione compilando l'ID dello studio e scansionando il codice QR che hai ricevuto su carta dall'infermiere che ti segue. In alternativa, puoi registrarti utilizzando il tuo ID studio e la password.
- Conserva il documento con il codice QR per poterti registrare. Se perdi questo documento, puoi chiamare l'infermiere che ti segue e richiedere l'invio di una copia del codice QR per posta o per email.
- **Non condividere mai con nessuno il codice QR o la passphrase personali.**



DEV

3.0.35-alpha
Dispositivo sperimentale

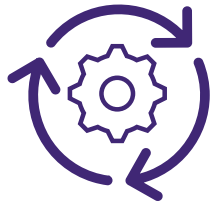
Benvenuta/o!
Registrati per continuare

ID soggetto

Password

REGISTRATI

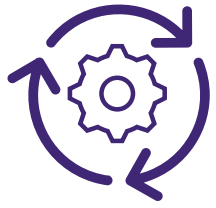
SCANSIONA CODICE QR



Reinstallazione dell'applicazione

- Se è necessario reinstallare l'applicazione CoroPrevention, consulta le domande frequenti (FAQ) sul sito web di CoroPrevention per ulteriori informazioni.
- In caso di smarrimento dello smartphone, è necessario contattare l'infermiere che ti segue, in modo che possa assicurarsi che i tuoi dati siano al sicuro e che la persona che trova il tuo smartphone non possa visualizzare i tuoi dati personali.





Reinstallazione dell'applicazione

- L'applicazione viene reinstallata in autonomia. Accedi all'app store del tuo smartphone e scarica l'applicazione CoroPrevention. In caso di difficoltà con la reinstallazione dell'applicazione, è possibile chiedere aiuto all'infermiere che ti segue.
- Quando è necessario installare l'applicazione CoroPrevention su un nuovo smartphone, occorre installare anche l'app Health Connect o Apple Health e utilizzare la stessa e-mail di accesso alle app sul vecchio smartphone.





Connessione a Internet

- Per un utilizzo ottimale dell'applicazione CoroPrevention è necessaria una connessione a Internet. Non è possibile utilizzare l'applicazione senza connessione a Internet.
- Quando non disponi di una connessione Internet, riceverai comunque i promemoria su Android/iOS riguardanti l'assunzione dei farmaci.



Funzioni di accessibilità

- Le funzioni di accessibilità ti aiutano a personalizzare il tuo smartphone in base alle tue esigenze individuali.
- Alcune funzionalità di assistenza che potrebbero esserti utili sono:
 - modifica della dimensione dei caratteri del tuo smartphone
 - lettura ad alta voce del testo
 - controllo vocale anziché digitazione nei campi di input
 - colorazione per daltonici
- Puoi trovare queste funzioni di accessibilità nelle impostazioni del tuo smartphone. 



Concessione delle autorizzazioni

- L'applicazione CoroPrevention utilizza l'app Health Connect o Apple Health per registrare i tuoi passi.
- Assicurati di concedere l'autorizzazione a Health Connect o Apple Health, in base al tipo di smartphone (Android/iOS), per la registrazione e il monitoraggio dei tuoi passi.
- Puoi concedere queste autorizzazione dalle impostazioni del tuo smartphone. 



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE