



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Manuale generale per il paziente

COR001-02348-USM Manuale generale per il paziente

Versione 6.1 - 26/09/2025

Per CoroPrevention Tool Suite Dispositivo medico in fase di sperimentazione Versione
3.3



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 (1/2)

Target di utenza

Pazienti del gruppo del programma di prevenzione personalizzato nell'ambito dello studio clinico CoroPrevention. Il personale dello studio ti aiuterà a scaricare l'applicazione di studio sul tuo smartphone.

Uso previsto

La CoroPrevention Tool Suite (software come dispositivo in fase di indagine) ha lo scopo di fornire supporto digitale ai pazienti cardiologici e ai professionisti sanitari durante un Programma di Prevenzione Personalizzato (PPP).

L'applicazione mobile CoroPrevention è un compagno digitale che aiuta i partecipanti a seguire il proprio PPP e a modificare i comportamenti per controllare i fattori di rischio cardiovascolare.

Questa applicazione per smartphone è a tua disposizione per tutta la durata dello studio.

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.

Informazioni sull'applicazione per smartphone CoroPrevention (2/2)

- **Possibili rischi**

Questo studio utilizza un software in fase di indagine. Sono stati identificati alcuni possibili rischi legati al software. Ogni rischio e i suoi potenziali effetti sono stati attentamente valutati. Se questi rischi si verificano, possono causare:

- Confusione riguardo al piano terapeutico mostrato nell'app. Questo potrebbe portare all'assunzione di una dose errata o a una minore aderenza al piano terapeutico.
- Inserimento di dati personali errati nell'app. Questo potrebbe influenzare il sistema di supporto alla terapia o lo strumento per l'attività fisica (EXPERT). Di conseguenza, i consigli potrebbero essere meno efficaci oppure l'attività fisica troppo intensa. Ciò potrebbe causare un aumento temporaneo della frequenza cardiaca o un lieve infortunio muscolare.
- Indicazioni nutrizionali errate. Questo potrebbe, in rari casi, provocare reazioni allergiche o disturbi gastrintestinali.
- Altri problemi di usabilità del software. Questi potrebbero causare stress o disagio.

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.

Importante in caso di incidente

- In caso di problemi urgenti, contatta subito l'infermiere dello studio o il produttore
- In caso di incidente grave legato al dispositivo, è necessario segnalarlo al produttore e all'autorità competente in Italia (Ministero della Salute). Il personale dello studio può aiutarti a fare la segnalazione o effettuarla al tuo posto.

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

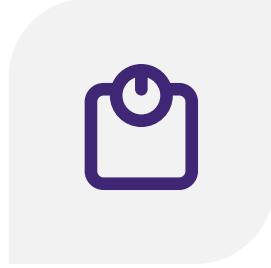
PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Clicca qui per la guida completa

Obiettivi fondamentali per la salute del cuore che puoi controllare:



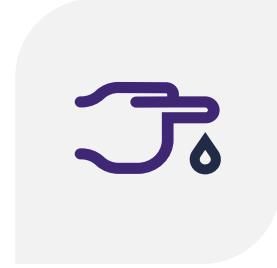
Abbassare la
pressione
sanguigna



Avere il giusto
peso



Ridurre il
colesterolo

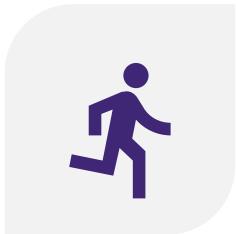


Gestire il diabete

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



Aderenza terapeutica



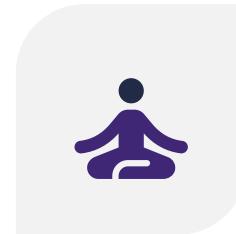
Un invito a muoverti



Alimentarsi in modo sano



Vivere senza fumo

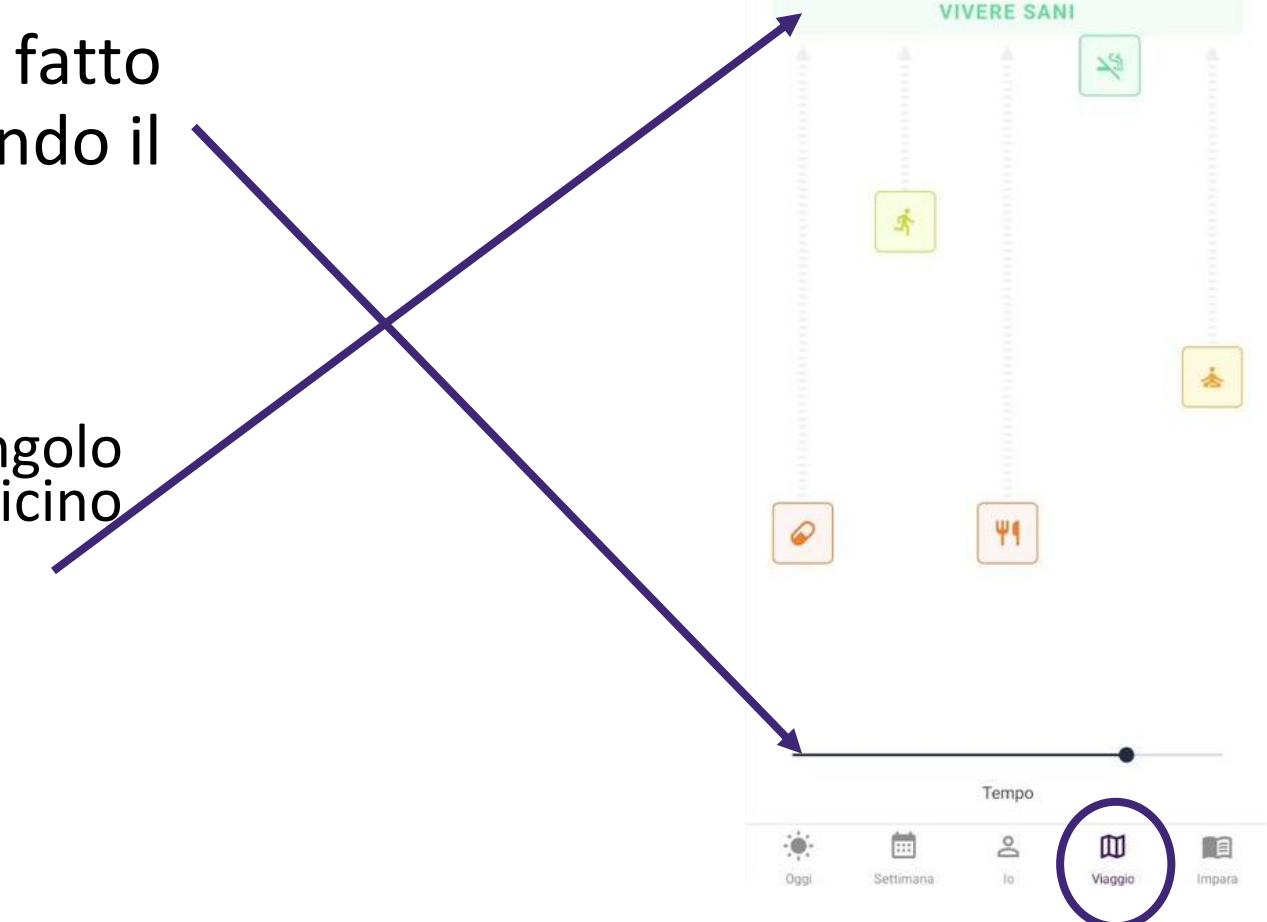


Allontanare lo stress

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.



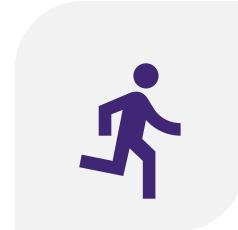
A volte, potresti ricadere in vecchie cattive abitudini, ma l'applicazione mobile e l'infermiere che ti segue saranno al tuo fianco e ti aiuteranno a rimetterti sulla buona strada



Un viaggio personalizzato per ogni comportamento sano



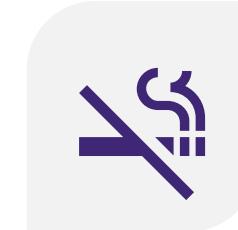
Aderenza
terapeutica



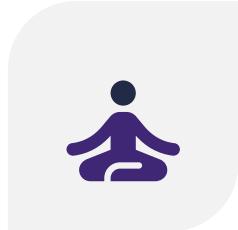
Un invito a
muoverti



Alimentarsi in
modo sano



Vivere senza
fumo

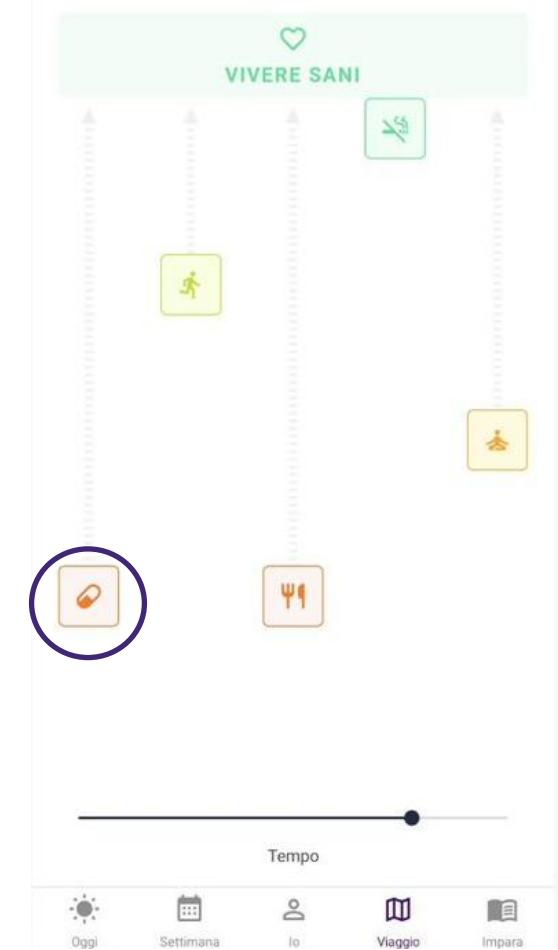


Allontanare lo
stress

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.



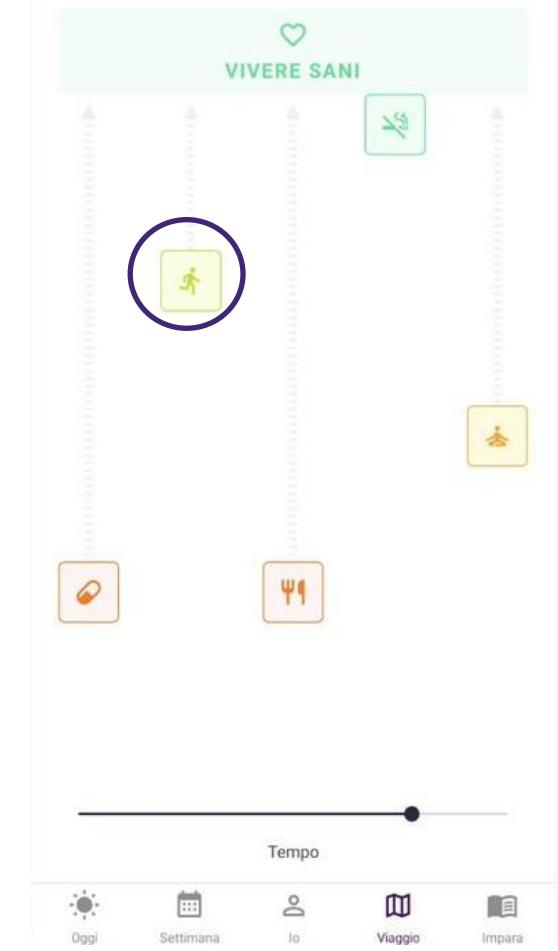
Aderenza terapeutica



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



The screenshot shows the 'Il mio viaggio' (My Trip) section of the app. At the top, there's a green header bar with a heart icon and the text 'VIVERE SANI'. Below this, a horizontal timeline is displayed with several icons representing different activities or goals:

- A blue square icon with a sun and a checkmark.
- A yellow square icon with a walking person.
- A green square icon with a green checkmark (circled in purple).
- A grey square icon with a person sitting at a table.
- An orange square icon with a small orange figure.
- An orange square icon with a red pencil.
- A grey square icon with a fork and knife.

Below the timeline, there's a horizontal slider with the word 'Tempo' (Time) underneath it. At the bottom, there are five navigation icons with labels: 'Oggi' (Today), 'Settimana' (Week), 'Io', 'Viaggio', and 'Impara' (Learn).

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”.

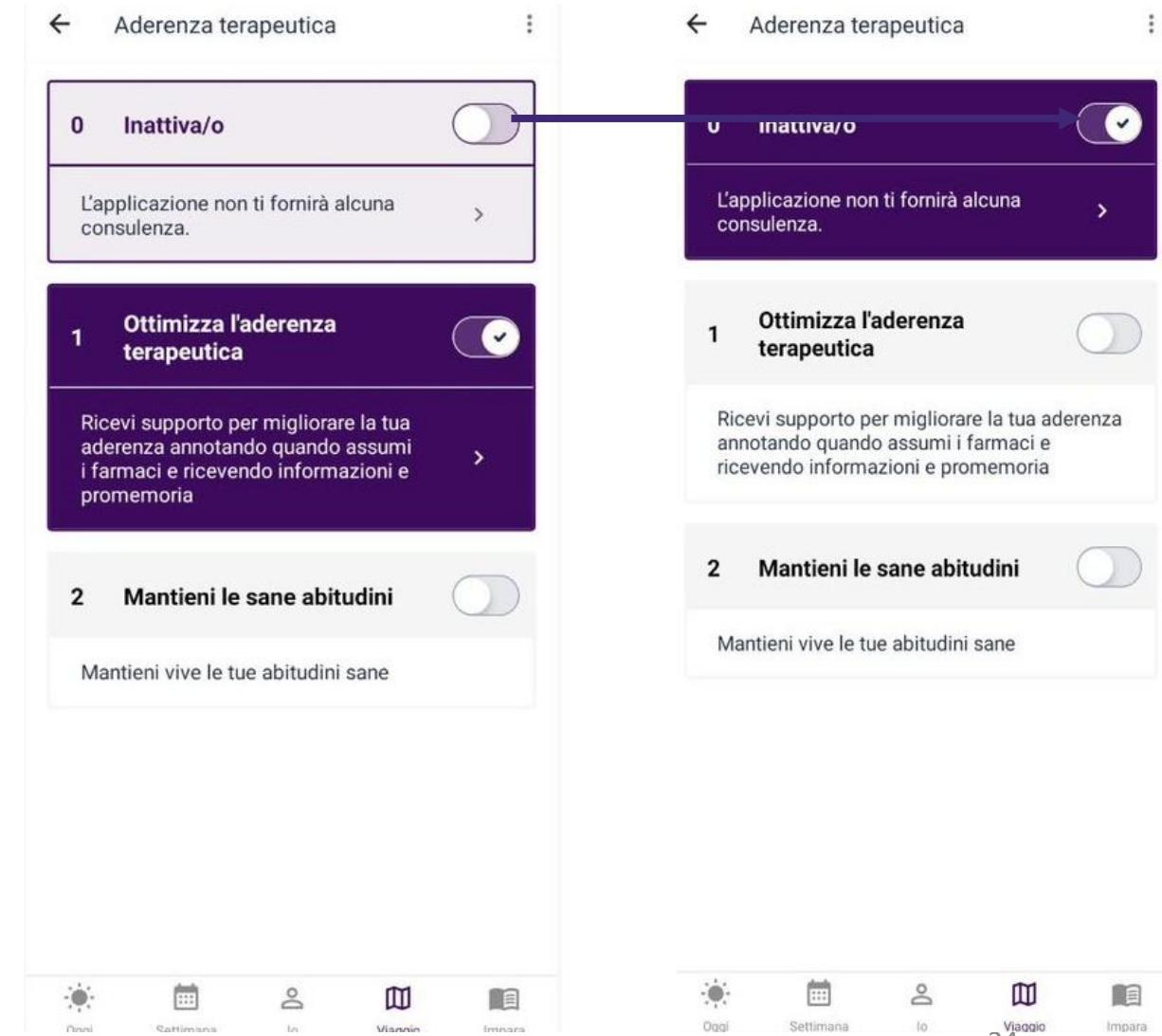


Modifica del livello di consulenza

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



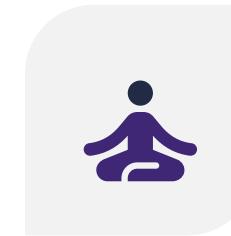
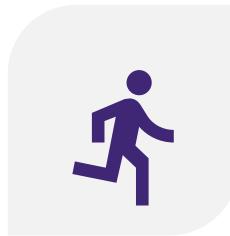
CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Indice

- 1) Come utilizzare gli strumenti
- 2) Caratteristiche generali e assistenza
- 3) Ricevimento di consigli personalizzati
- 4) Ricevimento di messaggi motivazionali
- 5) Caratteristiche generali
- 6) Visualizzazione del contenuto educativo
- 7) Completamento delle attività di riflessione
- 8) Modulo: Aderenza terapeutica
- 9) Modulo: Un invito a muoverti
- 10) Modulo: Alimentazione sana
- 11) Modulo: Vivere senza fumo
- 12) Modulo: Alleviare lo stress
- 13) Per cominciare
- 14) Impostazione dei promemoria
- 15) Ricevere aiuto
- 16) 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

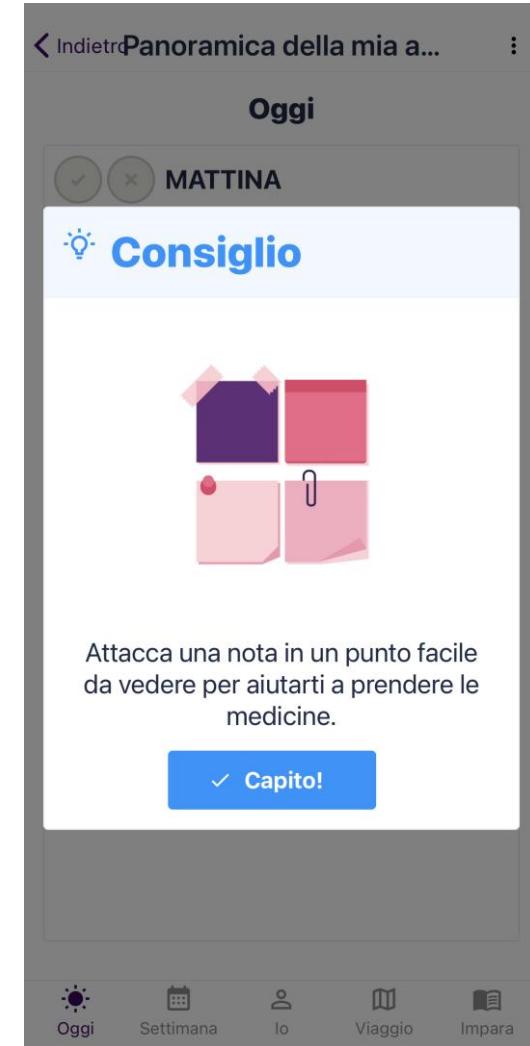


Ricevimento
di messaggi
motivazionali



Ricevimento di consigli personalizzati

Riceverai suggerimenti riguardanti i vari comportamenti salutari 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.

< Indietro | miei progressi terape... : OGGI PROGRESO

I farmaci hanno un effetto diretto sulla salute. Meglio li prendi, maggiori saranno i vantaggi per la tua salute. Cerca di migliorare la tua aderenza terapeutica

Aderenza terapeutica giornaliera

< Giugno 2025 >

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

O Oggi
Aderenza terapeutica = 100%
50% <= aderenza terapeutica < 100%

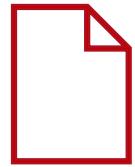
Oggi Settimana Io Viaggio Impara

31



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](#)



[Complemant
o delle attività
di riflessione](#)

Tempo di QUIZ

[Complemant
o 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.

← Aderenza terapeutica ⋮

Introduzione Vai >

Vivere nel presente

Cambiamenti e motivazione

Scelte e questioni pratiche

La tua situazione

Cuore sano – La pressione sanguina

Cuore sano – I lipidi nel sangue

Cuore sano – Il livello di zucchero nel sangue

Corpo e peso



Visualizzazione del contenuto educativo

13:27 4G

Indietro Aderenza terapeutica

Introduzione **Vai >**

Vivere nel presente

Cambiamenti e motivazione

Scelte e questioni pratiche

La tua situazione

Cuore sano – La pressione sanguigna

Cuore sano – I lipidi nel sangue

Cuore sano – Il livello di zucchero nel sangue

Corpo e peso

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

13:27 4G

Indietro Scopri di più

Stile di vita e cura

La cura delle patologie coronariche si basa sulla gestione dei fattori di rischio, su uno stile di vita sano e sui farmaci. Pensa a come il tuo stile di vita è strettamente legato ai farmaci che prendi, ogni giorno.



La cura prescritta è sempre personalizzata, in base al tuo stato di salute e alle patologie cardiache. Sforzati di riconoscere i sintomi associati alla tua patologia. Monitorare i sintomi ti aiuta a valutare l'efficacia dei farmaci, la gravità della malattia e l'eventuale necessità di modificare la cura. Di tanto in tanto, rifletti

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

13:27 4G

Indietro Scopri di più

Stile di vita e cura

32 persone hanno selezionato questa opzione come la preferita

La cura delle patologie coronariche si basa sulla gestione dei fattori di rischio, su uno stile di vita sano e sui farmaci. Pensa a come il tuo stile di vita è strettamente legato ai farmaci che prendi, ogni giorno.



La cura prescritta è sempre personalizzata, in base al tuo stato di salute e alle patologie cardiache. Sforzati di riconoscere i sintomi associati alla tua patologia. Monitorare i sintomi ti aiuta a valutare l'efficacia dei farmaci, la gravità della malattia e l'eventuale necessità di modificare la cura. Di tanto in tanto, rifletti

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

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.

13:37 4G

Indietro Compiti :

Compito del giorno

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

0 / 300

SALVA & SUCCESSIVO

13:38 4G

Indietro Compiti :

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?

SALVA & SUCCESSIVO

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.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot displays a single question titled "Domanda 1" with two options: "SÌ" and "NO". The right screenshot shows a summary screen for a "Questionario di riflessi..." with a score of 5/5, five yellow stars, and a message encouraging continued good work. It also includes a section for selecting an option and a button to continue.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot displays a "INVIA" button and a progress bar showing 1/5. The right screenshot shows a navigation bar with icons for "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", and "Impara".



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.

The screenshot shows a mobile application interface for managing prescriptions. At the top, there's a navigation bar with a home icon and the text 'La mia prescrizione medica'. Below it, two buttons are highlighted with blue arrows pointing from the text: 'La mia prescrizione PDF' and 'Prescrizione Coro PDF per il medico'. The main content area displays a prescription list. The first section is titled 'Farmaci per il cuore' and contains items: 'Aspirin 100 mg' and 'Totalip 10 mg', each with a delete icon. Below this is a section titled 'Altri farmaci' containing 'Pantomed 20 mg'. At the bottom of the list are two purple 'Aggiungi' (Add) buttons. At the very bottom of the screen are five navigation tabs: 'Oggi', 'Settimana' (which is circled in blue), 'Io', 'Via a a', and 'Impara'.

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 image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface for managing medications. Both screens have a header 'Aggiungi farmaco' with a back arrow and three-dot menu icon.

Left Screen (Informazioni mediche): This section contains fields for 'Tipo' (with heart icons), 'Nome' (input field containing 'Totalip'), 'Amministrazione' (with edit and lock icons), 'Dosaggio' (input field with value '10' and unit 'mg'), and a 'Programma' section with a delete icon, time '19:00', quantity '2', and a bell icon. A button at the bottom says 'Aggiungi momento di assunzione'.

Right Screen (Immagine): This section shows a placeholder for an image, a delete icon, and a box of 'Totalip 10 mg' tablets. Below it is an 'Appunti' section with a note 'Nessun commento aggiunto' and a 'Salva' button at the bottom.



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.

The screenshot shows a user interface for managing medication intake and tracking adherence. At the top, there are two tabs: "Panoramica della mia a..." (Overview of my adherence) and "miei progressi terape..." (My therapeutic progress). The left tab is active, showing a summary for "Oggi" (Today) with sections for "MATTINA" (Morning) and "NOTTE" (Night). Each section lists medications with checkboxes for "Assunto" (Taken) or "Non Assunto" (Not taken), their doses, and quantity taken. Below this is a section titled "Aderenza terapeutica giornaliera" (Daily therapeutic adherence) with a calendar for June 2025. The calendar shows days from 1 to 30, with specific days highlighted in red (e.g., June 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) and some in green (e.g., June 11, 12, 13, 14). A legend at the bottom defines the colors: purple for "Oggi" (Today), green for "Aderenza terapeutica = 100%" (Therapeutic adherence = 100%), and orange for "50% <= aderenza terapeutica < 100%" (50% ≤ Therapeutic adherence < 100%). Navigation icons for "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", and "Impara" are also present.



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.



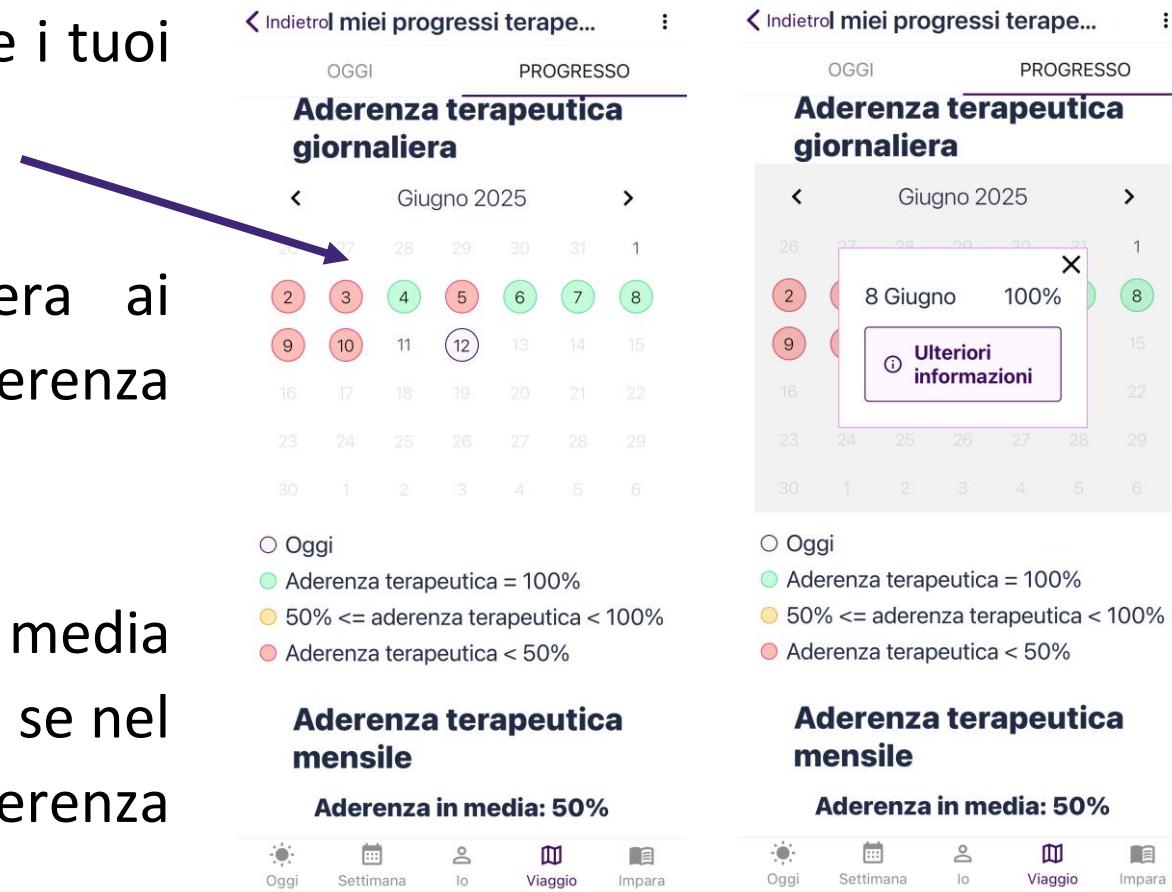
I promemoria sono configurabili manualmente e devono essere basati sulla prescrizione del curante. In caso di dubbio dovresti chiedere consiglio al medico o all'infermiere che ti seguono.

The screenshot shows a mobile application interface for managing medication adherence. At the top, there's a header with the time (09:39 or 15:13), signal strength, battery level, and a back arrow labeled "I miei promemoria per i farmaci". Below the header, the main screen is titled "La mia giornata" and features a section for "Aderenza terapeutica" (Therapeutic adherence) with a "Tocca qui" button. This section includes a grid for morning medications ("Mattina farmaci") with four slots, two of which are filled with "1x Aspirin" and "1x Clopidogrel". Below the grid is a question "Hai preso i tuoi farmaci mattina?" with a checkmark and an "X" button. At the bottom of the screen, there are navigation tabs for "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", and "Impara". On the right side of the screen, there's a sidebar titled "Indica quando desideri ricevere i promemoria Android/iOS." with two entries: "09:00 ⚡ Clopidogrel Al giorno" and "19:00 ⚡ Totalip Al giorno", each with a small bell icon. A purple "CONCLUDI" button is located at the bottom right.



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.

The screenshot shows a mobile application interface for a step counter. At the top, there is a header with a back arrow, the text "Un invito a muoverti", signal strength, 4G connectivity, and battery level. Below the header, there are two tabs: "VIAGGIO" and "CONTATORE DI PASSI", with "CONTATORE DI PASSI" being the active tab, indicated by a purple underline. The main content area displays a title "Un invito a muoverti" with a walking person icon, followed by the text "Il tuo conteggio dei passi per oggi:" and a large number "144" with the word "Passi" underneath it. At the bottom of the screen, there are five navigation icons: "Oggi" (today), "Settimana" (week), "Io", "Viaggio", and "Impara".



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



Progressi
Sportivi



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.

15:08 4G

Obiettivo sportivo setti... :

FARMACI	ESERCIZIO FISICO
😊 Intensità	Moderata
📅 Numero di sessioni settimanali	3-5
⌚ Durata	45-60 min.
🏋 Allenamento di forza	Sì



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 left screenshot shows the 'Registra attività' (Record Activity) screen. It includes fields for 'Data' (Date), 'Ora di inizio' (Start Time), 'Durata (min.)' (Duration in minutes), and a question about intensity and ease of following programs. The right screenshot shows the 'Obiettivo di attività giornaliera' (Daily Activity Goal) screen, displaying step counts (730, 5100, 2500), a weekly goal (428 Kcal), and session progress.



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).





Verifica dei tuoi progressi riguardanti l'attività fisica

- Puoi visualizzare la tua attività fisica nella settimana attuale e in quelle precedenti selezionando la scheda *Progressi*.
- La panoramica mostra l'attività giornaliera (espressa in numero di passi) in un grafico e le attività sportive settimanali (consumo di kcal) in un elenco nella parte inferiore dello schermo.
- Per navigare tra le settimane, clicca sulla freccia accanto all'indicatore della data.





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.

The screenshots show a mobile application interface for nutritional scoring. Both screens have a header showing the time (10:14 and 10:33), signal strength, and battery level. The top header on both screens reads "Indietrò Il mio punteggio nutriz...".

Screenshot 1 (Left): Question about legumes

In this screen, the question is: "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." Below the question, there is a list of options for how many portions of legumes were consumed last week:

- Nessuno
- <1
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- >6

Screenshot 2 (Right): Input field for legume consumption

In this screen, the question is: "Inserisci quante porzioni di legumi o fagioli hai consumato questa settimana. Una porzione equivale a 1 tazza di legumi o fagioli." Below the question is an input field with the value "5-6" entered. At the bottom of both screens is a purple button labeled "▶ SUCCESSIVO".



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.

The screenshots show a mobile application interface for nutritional scoring. Both screens have a top bar with the time (10:14 or 10:33), signal strength, and battery level. The left screen shows a general introduction: "Indietro Il mio punteggio nutriz... : 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." The right screen shows a specific question about legumes: "Legumi Quante porzioni di legumi hai consumato la settimana scorsa?". It includes a radio button selection area with options: "Nessuno", "<1", "1-2", "3-4", "5-6" (which is selected), and ">6". Below the selection area is a text input field: "Inserisci quante porzioni di legumi o fagioli hai consumato questa settimana. Una porzione equivale a 1 tazza di legumi o fagioli." At the bottom of both screens are navigation buttons: "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", "Impara", "▶ SUCCESSIVO", and "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.

The image displays two screenshots of a mobile application interface. Both screens show a navigation bar at the top with icons for 'Oggi' (Today), 'Settimana' (Week), 'Io', 'Viaggio' (Travel), and 'Impara' (Learn). The left screen shows a summary for the day (13:59) with a score of 62% and a goal of 13-18 portions per week. It lists five food groups with their specific and recommended weekly portions:

- Cereali integrali**: Specificata: 13-18, Consigliata: ≥32
- Patate**: Specificata: 3, Consigliata: 4
- Frutta**: Specificata: 9-15, Consigliata: ≥22
- Verdure**: Specificata: 13-20, Consigliata: ≥33
- Legumi**: Specificata: 2, Consigliata: ≥3

The right screen shows a similar summary for the day (14:00) with a goal of 11-15 portions per week. It lists six food groups:

- Olio d'oliva e altri grassi sani**: Specificata: <1, Consigliata: ≥6
- Bevande alcoliche**: Specificata: 300 mL, Consigliata: <300 mL
- Sale in eccesso**: Specificata: 7-8 g, Consigliata: <5 g
- Zucchero in eccesso**: Specificata: 24 g, Consigliata: <24 g

Both screens include a 'SUCCESSIVO' (Next) button at the bottom right.



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 settimana precedente.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. Both screens have a top bar showing the time as 14:01 and signal strength as 4G. The left screen displays a list of goals under the heading 'Stabilisci un obiettivo d...'. The right screen shows a list of goals under the heading 'Gli obiettivi che mi son...'. Both lists include icons for fruit, whole grains, vegetables, legumes, fish/protein, meat, dairy, and healthy fats. At the bottom of each screen are buttons for '+ AGGIUNGI OBIETTIVO' and '✓ CONCLUDI', along with navigation icons for 'Oggi', 'Settimana', 'Io', 'Viaggio', and 'Impara'.

14:01 4G

Indietro Stabilisci un obiettivo d... :

Impostando obiettivi piccoli e realizzabili, otterrai passo dopo passo un punteggio nutrizionale sempre migliore. Scegli un obiettivo che senti di poter raggiungere!

- ▼ Mangiare alimenti integrali
- ⌚ Mangiare la giustaa quantità di patate
- ⌚ Mangiare più frutta
- ⌚ Mangiare più verdure
- ⌚ Mangiare più legumi
- ➡ Mangiare più pesce e proteine sane
- ⌚ Mangiare meno carne e scegliere proteine sane per il cuore
- ⌚ Mangiare la giusta quantità di carni avicole
- ⌚ Mangiare latticini sani
- ⌚ Usare grassi sani
- ⌚ Sviluppare un sano approccio

+ AGGIUNGI OBIETTIVO

✓ CONCLUDI

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

14:01 4G

Indietro Gli obiettivi che mi son... :

Fai attenzione a non fissare troppi obiettivi contemporaneamente.

I miei obiettivi per un'alimentazione sana

- apple icon Mangiare più frutta Almeno 3 porzioni al giorno
- whole grain icon Mangiare alimenti integrali Almeno 4 porzioni al giorno

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



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.

14:02 14:05

Indietro Informazioni sugli obie... : Indietro Stabilisci un obiettivo d... :

Mangiare più frutta

Informazioni

Questo obiettivo mira a incrementare il tuo consumo di frutta (e frutti di bosco). La frutta e i frutti di bosco sono una fonte naturale di vitamine e fibre alimentari. Insieme alle verdure, sono parte essenziale di una dieta sana. Punta a consumare un minimo di 2-3 porzioni di frutta al giorno (1 porzione = 1 frutto di medie dimensioni (ad es. mela, arancia), 2 frutti di piccole dimensioni (ad es. prugne, kiwi)). Per fare uno spuntino sano scegli la frutta. Nota: la frutta contiene zuccheri, quindi le persone diabetiche devono fare attenzione a non mangiarne troppa in una sola volta.



Oggi Settimana Io Viaggio Impara

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

Ogni piccolo passo conta per raggiungere un grande cambiamento!

Imposta un obiettivo al giorno
Quantità consigliata: porzioni: Almeno 3
Obiettivo porzioni:

Almeno 3

SALVA

58



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

← 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 >

► SUCCESSIVO

✓ CONCLIDI





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".

← Smetti oggi :

Tocca qui se vuoi smettere subito.

■ Smetti subito

Non ho ancora smesso...



Monitoraggio dei progressi per una vita senza fumo

11:47 4G

Indietro La mia 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.

Smettere **1** giorno/i

✖ Sigarette non fumate	3
€ Soldi risparmiati	€ 15,00
⌚ Tempo riconquistato	15 min.

La cronologia della mia vita senza fumo

Visualizza la cronologia

HO FUMATO

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



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.

11:52

4G

< Indietro miei obiettivi per allev... :

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.

13:34 4G

Indietro Il mio sollievo dallo stre...

Prenditi un momento per rilassarti. Ecco alcuni esercizi che puoi fare per alleviare lo stress.

I miei obiettivi per alleviare lo stress:

Ridurre lo stress

I miei esercizi per alleviare lo stress:

Esercizi di respirazione >

Esercizi di rilassamento muscolare >

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.**

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



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:



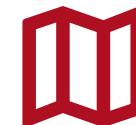
Oggi



Settimana



Io



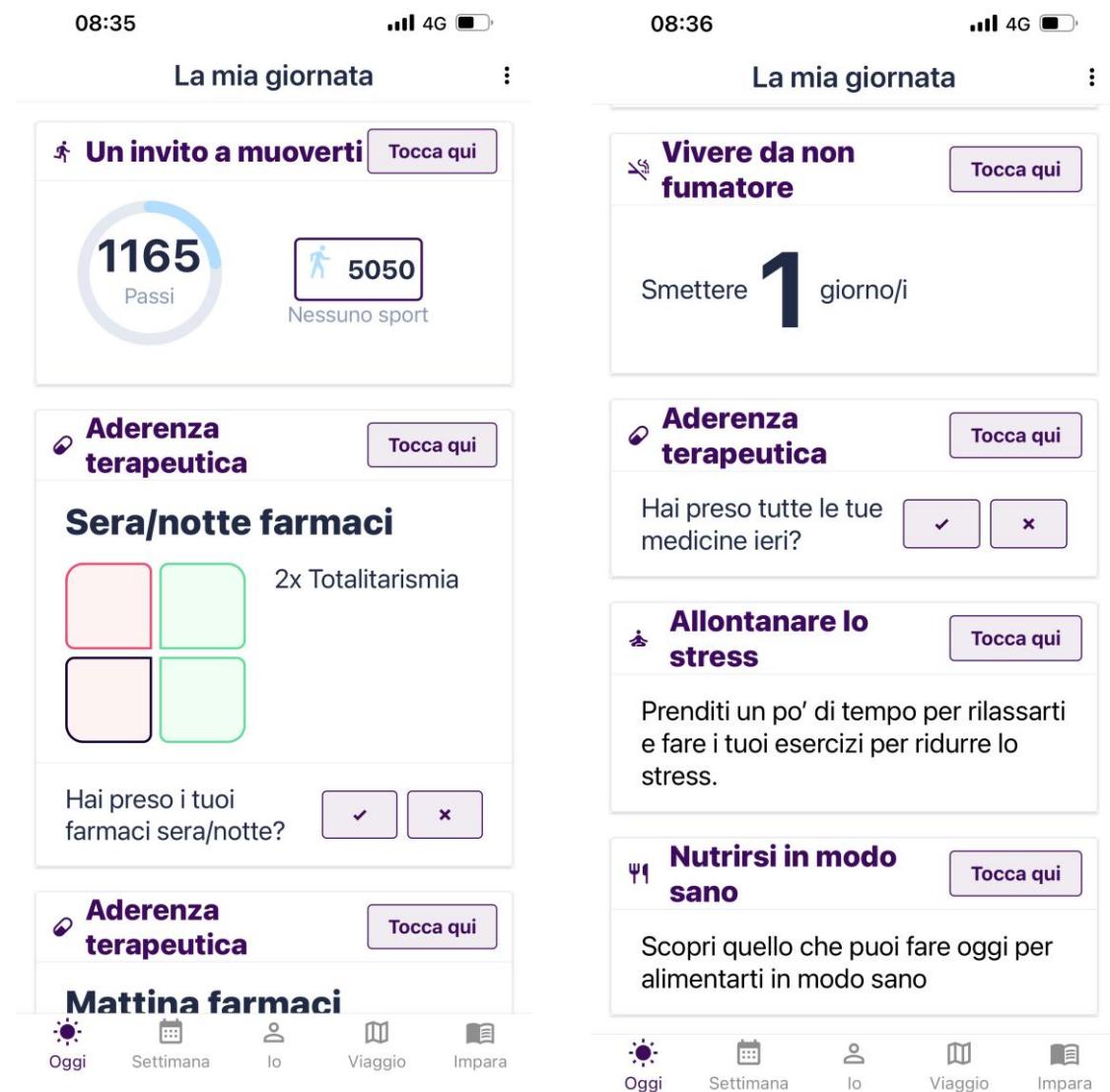
Viaggio



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.

08:40

4G

La mia prescrizione me...

FARM ACI ESER CIZIO FISIC O NUTRI ZIONE FUMO STRES S

La mia prescrizione PDF

Prescrizione Coro PDF per il medico

Farmaci per il cuore + Aggiungi

Totalitarismia 10 mg

Altri farmaci + Aggiungi

Clopidogrel 75 mg

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

io

- Nella scheda "Io" 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.



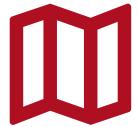


Viaggio

- 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:

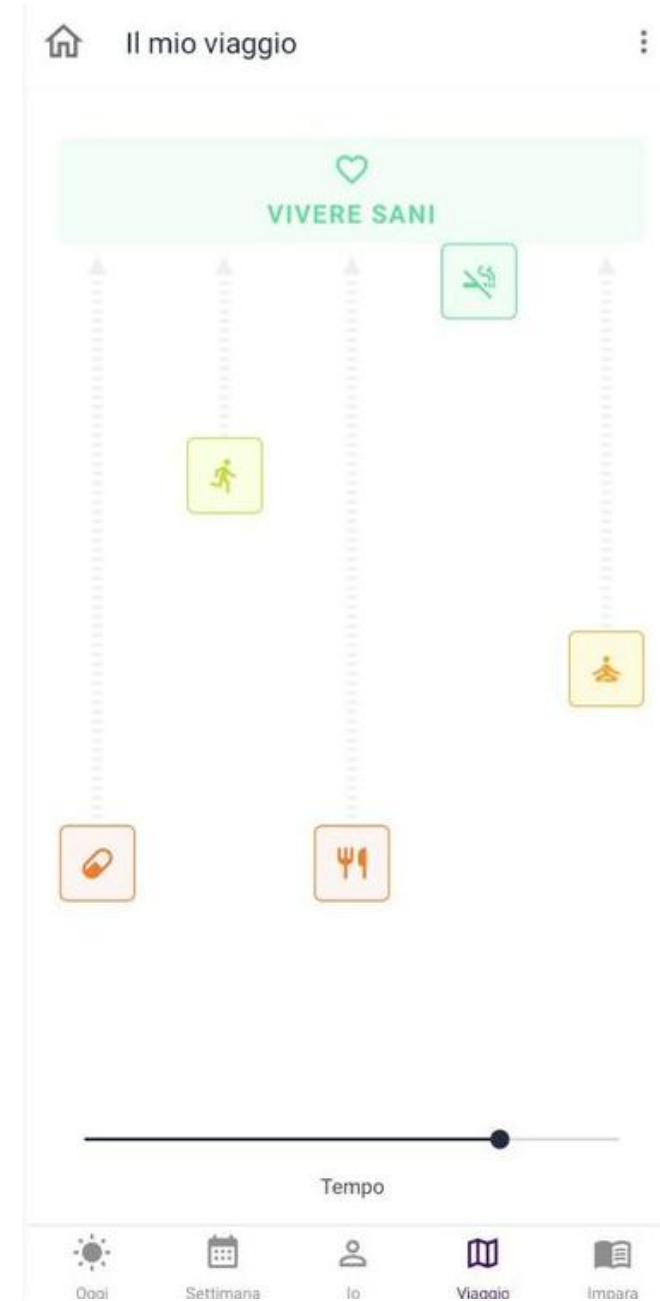
- aderenza terapeutica 
- un invito a muoverti 
- alimentarsi in modo sano 
- vivere senza fumo 
- allontanare lo stress 





Viaggio

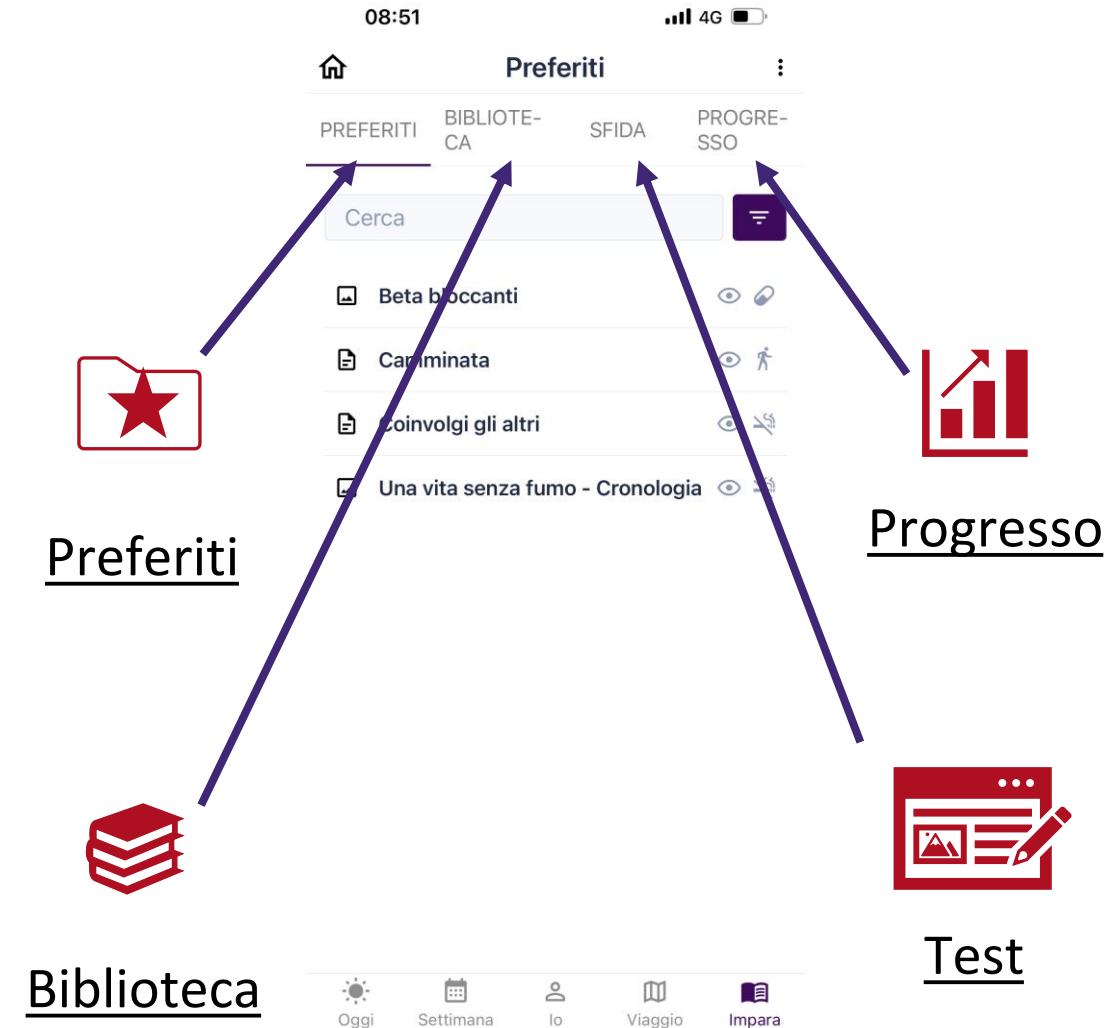
- La visualizzazione del viaggio viene aggiornata settimanalmente.
- Il colore e la distanza da “Vivere sani” variano in base allo stato attuale degli obiettivi comportamentali.





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.



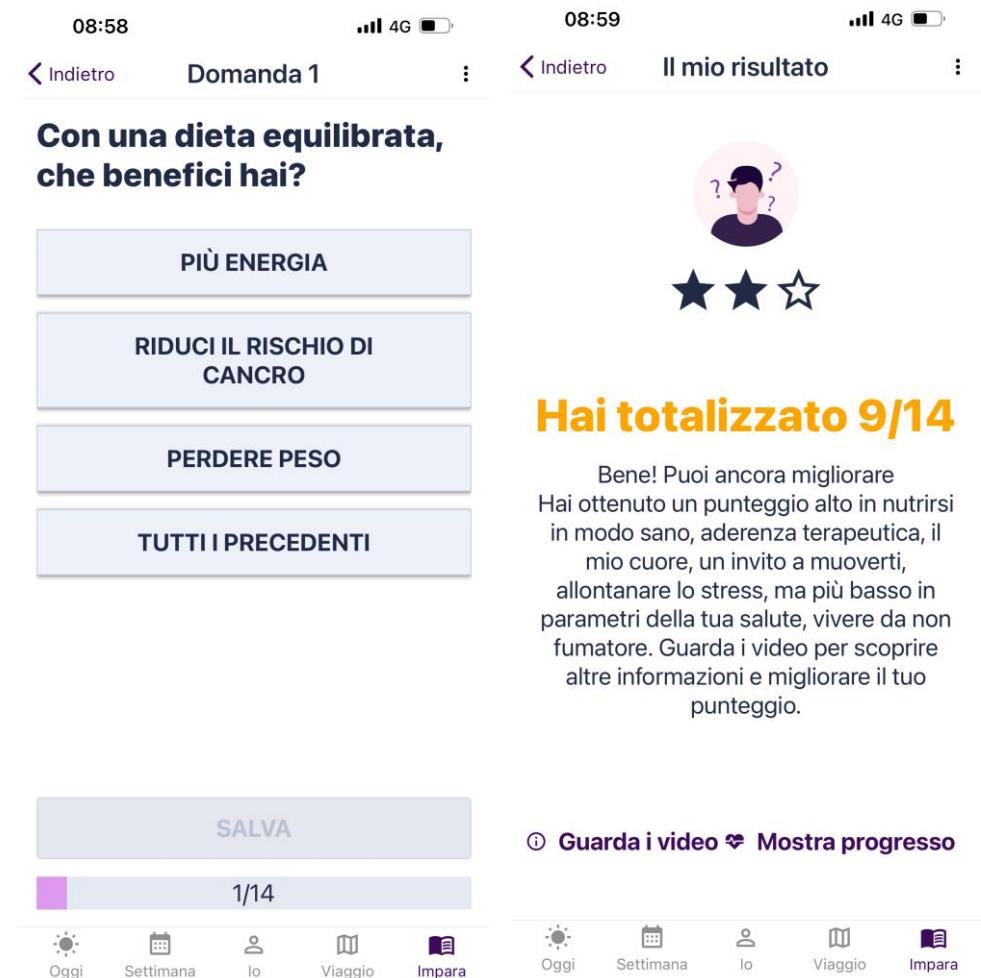
Preferiti e biblioteca

- 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.

The image displays two side-by-side screenshots of a mobile application interface. Both screens show a header with the time (08:51 or 08:54), signal strength, and battery level. The left screen is titled "Preferiti" and shows a list of items under the "PREFERITI" tab, including "Beta bloccanti", "Camminata", "Coinvolgi gli altri", and "Una vita senza fumo - Cronologia". The right screen is titled "Biblioteca" and shows a list of items under the "BIBLIOTECA" tab, including "Beta bloccanti", "Camminata", "Coinvolgi gli altri", "Una vita senza fumo - Cronologia", "Prepara la scena", "sigarette elettroniche", "Sfide", "Senza aiuto", "Farmaci per smettere di fumare", "Calcio", and "pressione sanguigna". Both lists include icons for eye, lock, and a person. At the bottom of each screen are navigation icons for "Oggi", "Settimana", "Io", "Viaggio", and "Impara".

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.



The screenshot shows a mobile application interface for a quiz. At the top, there are two screens: 'Domanda 1' (Question 1) on the left and 'Il mio risultato' (My result) on the right. Both screens show the time as 08:58 and 08:59 respectively, with signal strength, battery level, and 4G connectivity indicators.

Domanda 1: The question is "Con una dieta equilibrata, che benefici hai?". Below it are four options: "PIÙ ENERGIA", "RIDUCI IL RISCHIO DI CANCRO", "PERDERE PESO", and "TUTTI I PRECEDENTI".

Il mio risultato: It shows a user profile icon with three stars below it, indicating a score of 9/14. The text "Hai totalizzato 9/14" is displayed in orange. A message encourages improvement, mentioning a healthy diet, therapeutic adherence, heart health, exercise, stress reduction, and non-smoking. It also suggests watching videos for more information.

At the bottom, there's a 'SALVA' (Save) button, a progress bar showing 1/14, and navigation tabs for 'Oggi', 'Settimana', 'Io', 'Viaggio', and 'Impara'.



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

Promemoria degli esami del sangue

- Se hai la possibilità di effettuare esami del sangue al di fuori dell'ambito dello studio, puoi attivare i promemoria dell'applicazione per gli esami del sangue consigliati (ad es. colesterolo e HbA1c).
- Questi promemoria non si applicano ai prelievi richiesti dallo studio e non sono quindi inclusi nelle procedure dello studio.

Indietro Impostazioni dei miei p... :

09:00

Misura il peso

Frequenza: Ogni 2 settimane

Giorno feriale: Lunedì

Tempo: 09:00

Fai un'analisi del sangue per il colesterolo
Promemoria dell'applicazione

Fai un'analisi del sangue per il diabete
Promemoria dell'applicazione

Oggi Settimana Io Viaggio Impara



Impostazione dei promemoria

Puoi configurare i promemoria nella schermata “Impostazioni”.

Tocca i “tre puntini”.

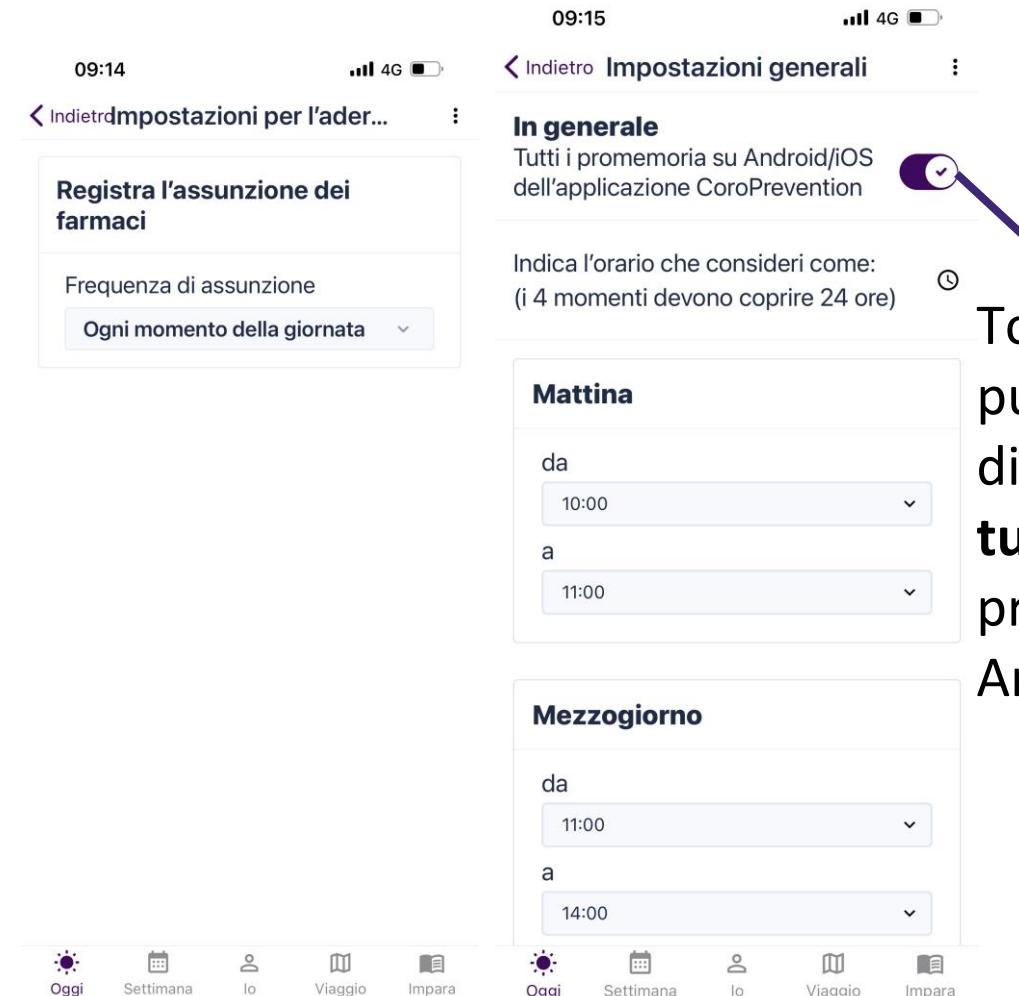
Tocca “Impostazioni” per accedere alle impostazioni.

The screenshots illustrate the process of accessing settings. The first screenshot shows the main dashboard with a step counter and medication reminder sections. The second screenshot shows the detailed settings menu where specific configurations can be adjusted.



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.





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
frequentate \(FAQ\)](#)



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.

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there are two status bars: one for a smartphone and one for a tablet. Below them is a navigation bar with icons for 'Oggi' (Today), 'Settimana' (Week), 'Io', 'Viaggiaio' (Traveler), and 'Impara' (Learn). The main content area has a header 'La mia giornata' (My Day) and a sub-header 'Aderenza terapeutica' (Therapeutic adherence). A message says 'Hai preso tutte le tue medicine ieri?' (Did you take all your medicines yesterday?). To the right of this is a vertical menu with options: 'Impostazioni' (Settings), 'Informazioni infermiere' (Nurse information), 'Guida' (Help), 'Chi siamo' (Who we are), and 'Esci' (Logout). A purple circle highlights the three dots at the top right of the menu. A purple arrow points from this circle to a larger inset window on the right. This inset shows a different screen of the app with a large blue circle containing the number '6254 Passi' (Steps) and a green icon with '2500' and 'Mettimi in moto' (Motivate me). Below this are sections for 'Nutrirti in modo sano' (Eat healthy) and 'Abbassare la pressione sanguigna' (Lower blood pressure). At the bottom of the inset is a navigation bar with icons for 'Oggi', 'Settimana', 'Io', 'Viaggiaio', and 'Impara'. A purple button at the bottom right of the inset says '▶ SUCCESSIVO' (Next).

I dati mostrati nell'immagine non sono i tuoi dati personali.

Visualizza i diversi promemoria dell'applicazione che ti incoraggiano a raggiungere gli obiettivi prefissati.

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:

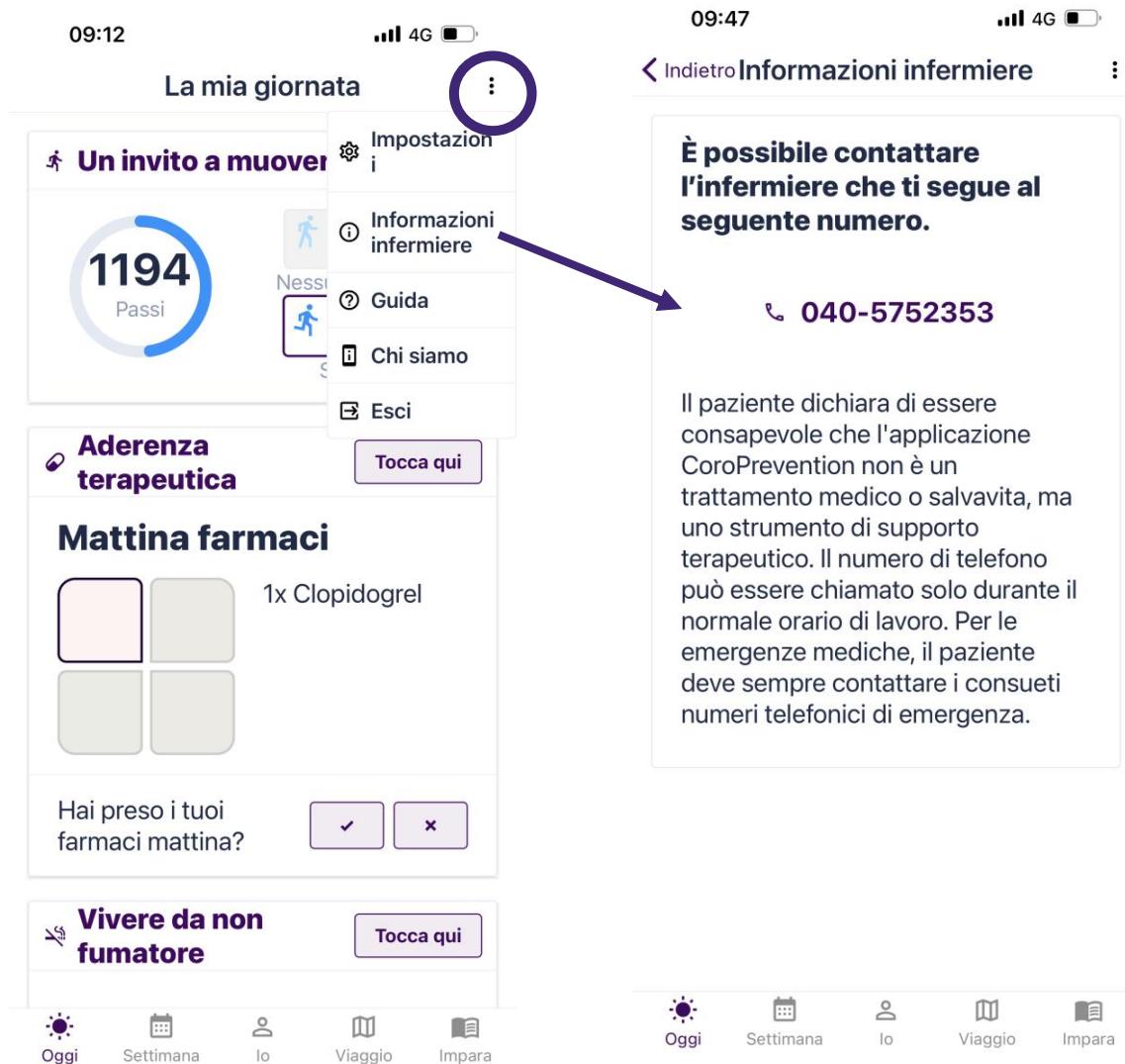
Tampere University

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.

La mia giornata

Un invito a muoversi

1194 Passi

Aderenza terapeutica

Mattina farmaci

1x Clopidogrel

Hai preso i tuoi farmaci mattina?

Vivere da non fumatore

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

Indietro Chi siamo

CoroPrevention PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

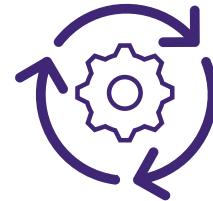
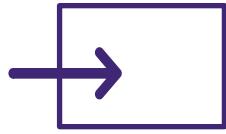
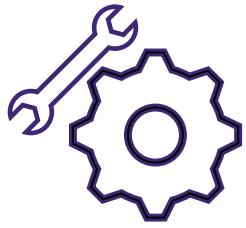
- Sito web del progetto
- Politica sulla riservatezza
- Domande frequenti (FAQ) poste al paziente

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

Oggi Settimana Io Viaggio Impara

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



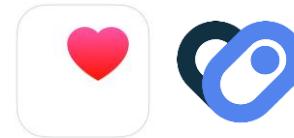
Ricevere informazioni tecniche



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.





Google Play

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>

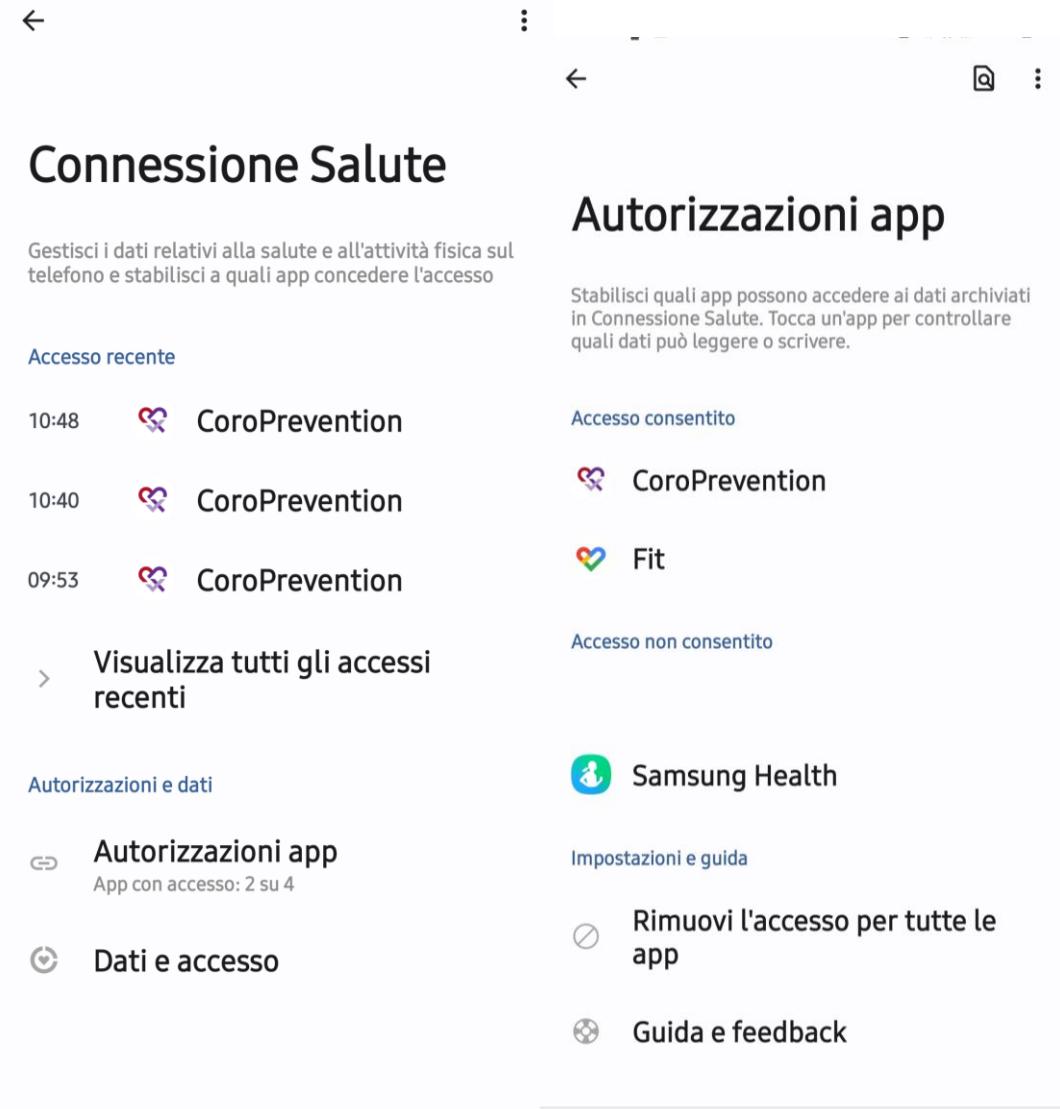




Identificazione dell'app per il monitoraggio delle attività

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).



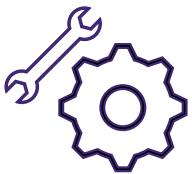
The screenshot shows the 'Connessione Salute' (Health Connection) screen in the Android Settings app. At the top, it says 'Gestisci i dati relativi alla salute e all'attività fisica sul telefono e stabilisci a quali app concedere l'accesso'. Below this, under 'Accesso recente', there are three entries for 'CoroPrevention' with timestamps 10:48, 10:40, and 09:53. To the right of these entries is a section titled 'Accesso consentito' which lists 'CoroPrevention' and 'Fit'. There is also a section titled 'Accesso non consentito' which lists 'Samsung Health'. At the bottom, there are links for 'Visualizza tutti gli accessi recenti', 'Autorizzazioni e dati', 'Autorizzazioni app' (with a note 'App con accesso: 2 su 4'), 'Dati e accesso', 'Impostazioni e guida', 'Rimuovi l'accesso per tutte le app', and 'Guida e feedback'.



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

The screenshot shows two screens of the CoroPrevention app. The first screen, at 10:14, is titled 'Benvenuta/o' and contains a descriptive text about the app's purpose and development. The second screen, at 10:35, is titled 'Le mie unità di misura' and lists four predefined measurement units: Peso (kg), Pressione sanguigna (mmHg), HbA1c - (glucosio) (mmol/mol), and Colesterolo (mmol/l). Each unit has a dropdown menu next to it.

10:14 Benvenuta/o

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.

10:35 Indietro Le mie unità di misura

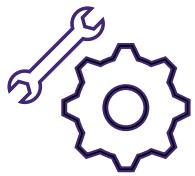
Indica le unità di misura predefinite che desideri usare.

Unità di misura

Peso	kg
Pressione sanguigna	mmHg
HbA1c - (glucosio)	mmol/mol
Colesterolo	mmol/l

► SUCCESSIVO

► SUCCESSIVO



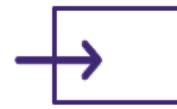
Configurazione dell'applicazione

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

The image displays two screenshots of the CoroPrevention mobile application. The left screenshot shows a welcome screen at 10:14 with the title 'Benvenuta/o' and a descriptive paragraph about the app's purpose: '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.' Below this is a message: 'Ora configuriamo insieme l'applicazione in base alle tue esigenze.' The right screenshot shows a configuration screen at 10:35 titled 'Le mie unità di misura' with the subtitle 'Indietro'. It lists four measurement units: Peso (kg), Pressione sanguigna (mmHg), HbA1c - (glucosio) (mmol/mol), and Colesterolo (mmol/l). Each unit has a dropdown menu next to it.

► SUCCESSIVO

► SUCCESSIVO



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.**

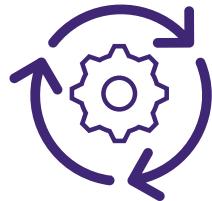




Reinstallazione dell'applicazione

- 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