

# **Studio CV-PREVITAL**

#### **Come supportare il partecipante:**

- 1. nell'installare la app
- 2. nel registrarsi ed iniziare ad utilizzare la app



# Step 1:

- Stampare il <u>Report</u> per il partecipante generato automaticamente dalla eCRF (da consegnare al partecipante a fine visita)
- Seguendo le istruzioni riportate nella scheda «<u>Istruzioni</u> <u>per scaricare la app</u>» (parte integrante del Report) guidare il partecipante nell'installazione della app

#### Come si presenta la scheda «Istruzioni per scaricare la app»



Per ricevere assistenza o in caso di problemi di installazione visita l'indirizzo https://retecardiologica.it/supportoapp/

#### Quali schermate appaiono inquadrando il QR code (nel caso di un iPhone)



#### Quali schermate appaiono inquadrando il QR code (nel caso di uno smartphone Android)





#### Attenzione all'autorizzazione all'invio di notifiche!



**iPhone** 

Se in fase di installazione l'utente non autorizza l'invio di notifiche, riceve i messaggi ma non la relativa notifica, quindi non può sapere di aver ricevuto un messaggio fino a quando non apre la app.



Se invece autorizza l'invio di notifiche, riceve i messaggi e anche la relativa notifica



# Quindi è importante:



invitare il partecipante a selezionare l'opzione "CONSENTI" quando la app richiede l'autorizzazione all'invio di notifiche:

- spiegandone il motivo
- fornendo le opportune rassicurazioni qualora dovessero emergere preoccupazioni in tema di sicurezza o invasività della app (è una cosa che fanno praticamente tutte le app per poter interagire, non succede niente, non si espone il proprio cellulare a rischi, non si viene sommersi di messaggi, ecc.)

#### Altre autorizzazioni richieste dalla app in fase di installazione

# smartphone Android



# Altra questione importante: il blocco schermo



- per mitigare il rischio di accesso non autorizzato, anche in caso di smarrimento dello smartphone, l'app CV-PREVITAL è stata progettata in modo tale che al primo avvio viene effettuata una verifica del livello di sicurezza impostato sul telefono
- nel caso in cui il livello di sicurezza impostato non sia sufficiente, l'app visualizza un messaggio per guidare l'utente verso l'impostazione di un criterio sufficiente



- 3 possibili casi d'uso
- 1. l'utente ha già impostato un blocco schermo
- 2. l'utente **NON** ha già impostato un blocco schermo ma è disponibile a farlo
- 3. l'utente **NON** ha già impostato un blocco schermo e **NON** è disponibile a farlo

#### Caso d'uso 1:

### l'utente ha già impostato un blocco schermo

### La app viene installata e si può procedere con la registrazione dell'utente

### Caso d'uso 2:

### l'utente **NON** ha già impostato un blocco schermo ma è disponibile a farlo

Si procede con l'inserimento del blocco schermo

# Esistono diverse opzioni di blocco schermo



#### Come si imposta il blocco schermo (nel caso di uno smartphone Android) - 1



15:56 №	2.8			41 등 대 8
< Tip	o di blocco	scherr	no	
Trascir Nessuna j	namento protezione, Tipo	di blocco d	corrente	
Segno Sicurezza	media			
PIN Protezion	e medio-alta			
Passw	ord e elevata			
Nessu	ю			
Biometri	co			
Viso				$\bigcirc$
Impron	te digitali			$\bigcirc$
		0		<
	<	0	=	

#### Come si imposta il blocco schermo (nel caso di uno smartphone Android) - 2

15:56 № 🥄 *	a k 🤊 la	15:56 🕅 🥄 🛎		¥I ♥	4.0	15:56 14 🔨 *
< Tipo di blocco schermo		Imposta segno				Imposta segno
Trascinamento Nessuna protezione, Tipo di blocco corrente						
Segno Sicurezza media						
PIN Protezione medio-alta		Non dimentica	te questo	segno. In caso e lo smartohone e	0	Non dimenticate questo segno
Password Protezione elevata		tutti i dati Tracciate il seg	verranno no di sblo	cancellati.		contrario, dovrete ripristinare lo sn tutti i dati verranno cancel
Nessuno						Segno salvato.
Biometrico						•
Viso	$\bigcirc$	•	٠	•		• •
Impronte digitali	$\bigcirc$					
		•	•	•		• •
				•		
		Annulla		Continua		Riprova Con
III O	<	III	0	<		III O
< 0 ≡		<	0	=		< 0 =

#### Come si imposta il blocco schermo (nel caso di uno iPhone) -1







17:	27	111 4G 52	17:27
4	Impostazioni		< Indietro
$\Diamond$	Generali	>	
00	Centro di Controllo	>	UTILIZZA FA
AA	Schermo e luminosità	>	Sblocco d
	Schermata Home	>	iTunes Sto
Ì	Accessibilità	>	Wallet e A
	Sfondo	>	Inseriment
	Siri e ricerca	>	Altre app
T	Face ID e codice	>	iPhone è in gra tridimensional
SOS	SOS emergenze	>	alle app ed es Face ID e priva
۲	Notifiche di esposizione	> -	
	Batteria		
1	Privacy e sicurezza	>	
A	App Store	>	
	Wallet e Apple Pay	≫]	



Inserisci codice

Inserisci il codice

4G 52

Annulla





### Caso d'uso 3:

l'utente **NON** ha già impostato un blocco schermo e **NON** è disponibile a farlo

Per questa fattispecie è stata richiesta una modifica che consentirà di installare la app anche senza impostare il blocco schermo

# In assenza del blocco schermo:

- Per accedere alla app si dovrà inserire un codice (<u>AD OGNI ACCESSO</u>)
- Il codice sarà costituito dalle ultime 3 cifre e dalla lettera finale del CODICE UTENTE (quello riportato nella scheda «Istruzioni per scaricare la app»)

ad esempio se il codice utente è 10066301D, il codice di accesso alla app sarà 301D

- Si prevede che tale modifica sia rilasciata entro febbraio 2023
- Prima di allora: per non incorrere nello screening failure verificare a priori qual è la posizione del candidato

#### Se l'installazione è andata a buon fine: come si presenta la app (icona e prima schermata)





#### Cosa succede al primo avvio della app



#### **1. Wizard di presentazione**





#### Wizard di presentazione



24



att	TIN	40	

0 98% SERVE AIUTO?

II TIM 4G

09:03

#### al.retecardiologica.it AA 🔿 Fine

#### **INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679** ("REGOLAMENTO") APP CV-PREVITAL

Gentile utente, lei ha accesso a guesta applicazione in guanto arruolato nel progetto di ricerca CV PREVITAL ("Progetto"), finanziato dal Ministero della Salute a cui partecipano 14 IRCSS ("IRCCS") aderenti alla Rete Cardiologica Italiana ("Rete") nonché i Medici di Medicina Generale ("MMG") che operano all'interno di ambulatori aderenti al Consorzio Sanità Salute ("Co.S."). Il Progetto comprende diversi studi clinici promossi dai singoli IRCCS ("Studio").

#### I – TITOLARE DEL TRATTAMENTO

L'IRCCS che ha promosso lo Studio ("Promotore") nonché il soggetto che l'ha arruolata (cioè il suo Medico di Medicina Generale o il Centro presso il quale opera il medico al quale si è rivolto), entrambi Titolari autonomi dei suoi dati personali, per gli ambiti di rispettiva competenza, le forniscono le seguenti informazioni necessarie per comprendere quali dati saranno raccolti e trattati mediante la presente applicazione ("App") e come questi ultimi saranno utilizzati nell'ambito dello Studio. La lista dei singoli IRCSS che partecipano al Progetto è consultabile al seguente link: LISTA IRCSS

**r**1-

CV-PREVITAL App ("App") raccoglie i dati dei soggetti che partecipano al progetto di ricerca CV PREVITAL ("Studio"), finanziato dal Ministero della Salute e promosso da alcuni IRCCS aderenti alla Rete Cardiologica Italiana (la lista degli IRCCS aderenti è consultabile qui IRCSS)

08:42

Privacy

In questa sezione troverà un riepilogo dei dati raccolti tramite l'App e degli scopi per le quali i suoi dati verranno trattati, nel rispetto della normativa privacy (Regolamento Ue 2016/679).



Titolare del trattamento dei suoi dati è sia l'IRCCS che ha promosso lo

**CONFERMO E ACCETTO** 

[...]

#### **2.** Sezione Privacy





• Supportare il partecipante nella fase di registrazione dell'utente



Registrazione dell'utente: passaggio <u>fondamentale</u> per l'attivazione della app



SCARICA LA APP CV-PREVITAL



Attiva la fotocamera e inquadra il QR code

Scegli AppStore se hai IPHONE o GooglePlay se usi un telefono Android

Tocca il pulsante "Installa"

#### Per installare la App direttamente dallo store:

Entra in AppStore se hai IPHONE o GooglePlay se usi un telefono Android

Cerca "CV-PREVITAL"

Tocca il pulsante "Installa"

Il tuo codice utente, da digitare per attivare la app, è: 10066301D

Per ricevere assistenza o in caso di problemi di installazione visita l'indirizzo https://retecardiologica.it/supportoapp/



CV-PREVITAL Prevenzione cardiovascolare

App Store

Google Play

Hai bisogno di aiuto?



15:58 🛤 🔨 🕷	🖬 🗠 🖉	15:59 🛤 🔨 🕷	NI 🖘
← Inserisci mail password	e SERVE AUTO?	Inizia	SERVE AUTO?
-00	3	2	14
Mail		C?	Ľ
		· · · ·	
Password	0	Π	
		Complimenti	'seva m21"!
La password deve conten lettera maiuscola, una mi numero	ere almeno una nuscola e un	Ti diamo il benvenut PREVI	o nello studio CV- ſAL!
Password	0	Utilizza CV-PREVITAL App come può aiutarti a monito Segui i consigli, leggi i co selezionati per te, rispondi	come un diario e scopri rare il tuo stato di salute ntenuti che verranno ai quiz e gloca con nol.
		Ricordati, CV-PREVITAL AF medico, se hai un disturbo chiedi sempre consig	PP non è un dispositivo o un problema di salute Ilio al tuo medico.
REGISTRA			
	Salta >	AVAN	п

Operazione che serve per poter utilizzare la app anche in versione web (su device diversi dallo smartphone, p.es. tablet o pc); è possibile farla in qualunque momento



111	0	<
	0	

111 0 <

0 IL 2 IA



# Se anche la registrazione è andata a buon fine la procedura è conclusa



# Se invece l'installazione o la registrazione non vanno a buon fine .....





# App CV-PREVITAL Informazioni sull'assistenza tecnica



Attiva la fotocamera e inquadra il QR code

Scegli AppStore se hai IPHONE o GooglePlay se usi un telefono Android

Tocca il pulsante "Installa"

#### Per installare la App direttamente dallo store:

Entra in AppStore se hai IPHONE o GooglePlay se usi un telefono Android

Cerca "CV-PREVITAL"

Tocca il pulsante "Installa"



#### Il tuo codice utente, da digitare per attivare la app, è: 10066301D

Per ricevere assistenza o in caso di problemi di installazione visita l'indirizzo https://retecardiologica.it/supportoapp/



Cliccare il pulsante
Hai bisogno di aiuto?

#### oppure

• Collegarsi direttamente alla pagina web <u>https://retecardiologica.it/supportoapp/</u>









### Contenuti della pagina SUPPORTO APP CV-PREVITAL di interesse per partecipanti e <u>arruolatori</u>

### La videoteca app CV-PREVITAL

Sulla pagina SUPPORTO APP CV-PREVITAL del sito di Rete Cardiologica sono disponibili i video tutorial per l'utilizzo della app

https://retecardiologica.it/supporto-app-cv-prevital-videoteca/






PROFILO GOVERNANCE SOCI WORKING GROUP PROGETTI BIOBANCA DIFFUSA PUBBLICAZIONI BANDI E AVVISI NEWS CONTATTI | EN | Q | 🗖

"Serve Aiuto" - il video mostra la funzione di aiuto in ogni contesto dell'app: https://www.garr.tv/stream/62a219ac84dd2a79f4b521f2



"Lo sapevi" - il video mostra come visualizzare i contenuti educazionali e i questionari proposti: https://www.garr.tv/stream/62dab5b89e38e476326ecbf5



CV-PREVITAL

Rete Cardiologica	PROFILO GOVERNANCE SOCI WORKING GROUP PROGETTI BIOBANCA DIFFUSA PUBBLICAZIONI BANDI E AVVISI NEWS CONTATTI   EN   Q   🛅
	CV-PREVITAL New York Water State
SUPPORTO APP CV-PREVITAL – VIDEOTECA	"Storico" - il video mostra come visualizzare i dati inseriti nel tempo: https://www.garr.tv/stream/62dabbd59e38e45ac86ecc01
	CV-PREVITAL
	"Registrazione" – il video mostra come registrarsi sull'app e sul portale: https://www.garr.tv/stream/62a2138b38616fe21befa99f
6.	

CV-PREVITAL

8 \$ \$



PROFILO GOVERNANCE SOCI WORKING GROUP PROGETTI BIOBANCA DIFFUSA PUBBLICAZIONI BANDI E AVVISI NEWS CONTATTI EN 🔍 🗖

"Tutorial attività sonno" – il video mostra come inserire e gestire i dati dell'attività fisica e del sonno: https://www.garr.tv/stream/62dabcdd9e38e4f1676ecc02





"II mio diario"- il video mostra come utilizzare il diario presente sull'app per tenere sotto controllo le attività: https://www.garr.tv/stream/62dabd289e38e438196ecc03







GESTIRE I FARMACI E COMPILARE 10. ADERENZA APIA AL

https://www.garr.tv/stream/62dabd28ac22a7964f2e18ef



#### **IMPORTANTE:**

E' possibile scaricare la app in modalità test, seguendo le stesse istruzioni riportate nel report per il partecipante

Per il personale di Co.S. i codici utente da utilizzare sono: 999150000– 999150001 – 999150002 e così via

Spiegazione codice: 999 – utenza test 15 – codice centro da 0000 a 9999 progressivo utenza

# Un breve tour della app







TIM 4G	Modifica utente	SERVE AIUTO?
Nickn	ame	
Rob	У	$\otimes$
Codice	e prevital	
00	0000	0 1 1
UTE	NTE WEB DA RE	GISTRARE
Mail		
Passw	/ord	
		0
La pass lettera i	word deve contener maiuscola, una minu	e almeno una uscola e un
numero	e deve essere lung	a almeno 8











#### Partecipazione





I tuoi punti

182







#### Obiettivo

L'obiettivo del gioco è accumulare punti per far evolvere il tuo Avatar "Cuore" e arrivare a completare il tuo percorso di salute suddiviso in 4 cerchi che corrispondono a 4 diverse sfide nell'arco di un anno!

Queste sfide ti aiuteranno a raggiungere un obiettivo più grande: prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari.

#### Punteggio

Per far evolvere l'Avatar "Cuore" devi accumulare punti in ognuna delle 4 sfide:

Sfida 1 - i miei dati

Sfida 2 - consapevolezza

Sfida 3 - partecipazione

Sfida 4 - terapia

Nella prima schermata del gioco trovi il tuo Avatar "Cuore" circondato da 4 cerchi. Ogni cerchio evidenzia i tuoi progressi in una sfida nel corso del tempo e hai un anno per completarlo.

Nella sezione "Obiettivo mensile" puoi vedere i punti accumulati in un mese. Il punteggio mensile riparte da zero ogni 4 settimane.











dal Ministero della Salute e promossa dalla Ret Cardiologica, un'associazione di Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico che operano in ambito cardiologico, realizzata in collaborazione con il Consorzio Sanità, un consorzio di cooperative di medici di famiglia operanti nel sistema sanitario nazionale e distribuiti su tutto il territorio italiano.

#### CV-PREVITAL E' UN PROGETTO DI



#### CV-PREVITAL E' UN PROGETTO DI

IN PARTNERSHIP CON

Rete Cardiologica IRCCS

Presentazione del progetto



ITIM 4G	10:38	<b>8</b> 5% 🔳
←	Il progetto	SERVE AIUTO?
Attori co	involti	
ll progetto nazionale profession	) CV-PREVITAL si svolg e vede coinvolti nume isti sanitari:	ge a livello erosi
<ul> <li>14 IR</li> <li>i med Sanit</li> <li>200 f territ</li> <li>Ia So telen</li> <li>Ia Fo Inve</li> </ul>	CCS della Rete Cardi dici di medicina gener à (Co.S.) <sup>5</sup> armacie associate all oriali di Federfarma Lo cietà Italiana per la sa nedicina (SISDT) ndazione Romeo ec rnizzi	ologica rale del Consorzio le articolazioni ombardia lute digitale e la d Enrica
<ul> <li>la tu ques</li> </ul>	a attiva partecipazi ta App!	one grazie a
(per magg contatti de	jiori informazioni cons ella app)	sulta la sezione
ll progetto di alcuni p	o si avvale inoltre della partner tecnologici:	collaborazione
CBIN Infor piatt realiz	1 (Consorzio di Bioing matica Medica) per la aforma dati di Rete Ca zzazione della eCRF (e ort Form) pella quale y	egneria e gestione della ardiologica e la lectronic Case gerranno

registrati i dati di studio



. and	TIM 4G 10:40 ← Come posso navigare nella app?	₩ 85% <b>()</b> ,	.∎ TIM 4G ←	<sup>10:40</sup> Contenuti ed quiz e que	o ucazionali, estionari	<b>2</b> i 84% <b>■</b> )•
	Come registrarsi? Gestire i farmaci e compilare ade alla terapia	renza		Guarda il D	tutorial	
	Come visualizzare lo storico dei t	uoi dati				
	Contenuti educazionali, quiz e questionari					
	Serve aiuto?		<b>N 42</b> -			
			VIC	leo ti	itoria	
					CV-PRE Prevenzione cardio	EVITAL vascolare italiana

Prevenzione cardiovascolare italiana 52





FAQ e
ASSISTENZA

16:00 🛤 🔨 *	ũ li. 🕫 14
← Domande frequenti	
Cerca	Q
Tutte Cliniche Funzionamento Inserimenti Tecniche	
Come si misura la pressione?	$\sim$
Quali sono i valori ottimali di pressione arteriosa?	~
Come misurare il peso?	~
Cosa indica il BMI?	~
Quali sono i valori ottimali di B	
Come si misura la circonferenz	za vita?
Quali sono i valori ottimali di circonferenza vita?	~
III O	<



#### Problemi tecnici?

Non hai trovato le informazioni che cercavi? Contatta l'assistenza, siamo qui per aiutarti!



16:01 🛤	9.8	41 Stat 0
÷	Domande freque	enti
Cerc Br	a ni	Q
Tutte	Cliniche Funzionamento Inti Tecniche	
Cos	a indica il BMI?	^

II BMI (Body Mass Index) è un parametro utilizzato per valutare il peso forma ed è un indicatore di sovrappeso e obesità. Si calcola così: BMI = peso [kg] / statura [metri] <sup>2</sup>

Quali sono i valori ottimali di BMI? Problemi tecnici?

0

111

54

<



~



Se l'utente non compila le informazioni contatto, la risposta arriva mediante messaggio app



## **Pulsante «SERVE AIUTO» (contestuale)**

ENVENUED <ul> <li>Matter</li> <li>Persione sanguign</li> <li>Attità fisica</li> <li>Attità fisica dore fire</li> <li>Attità fisica dore fire</li> <li>Attità fisic</li></ul>	•II TIM 4G	10:55	<b>0</b> 92% 🗩	•III TIM 4G	10:54	<b>2</b> 94% 🗩 '	II TIM 4G	10:54	<b>2</b> 93% 🗩	III TIM 4G	10:54	<b>2</b> 93% 🗩
<ul> <li>A DERIC</li> <li>A DERIC A DERIC A DERIC</li> <li>A DERIC A DE</li></ul>	BENVENU	то		SERVE AIUTO?			← Pr	ressione sanguigna		÷	Attività fisica	
<ul> <li>Ha ricevuto II tuo codice di nandomizzazione?</li> <li>Sch ai ricevuto dal tuo codice di nandomizzazione puo iprocedere alla tua codice di randomizzazione al progetto da questo sumitandomi al progetto al progetto da questo sumitandomi al progetto al progetto al progetto da questo sumitandomi al progetto al progetto al progetto da questo sumitandomi al progetto al progetto da questo sumitandomi al progetto al progetto al progetto al questo sumitandomi al</li></ul>	Ti ringraziamo progetto CV-PI	per la tua partecipa: REVITAL.	zione al	DIARIO			SERVE AJUTO?			SERVE AIUTO?		
150 minuti di attività ficica moderata a	Ha ricevuto il randomizzazi Se hai ricevuto di randomizzaz registrazione al smartphone. Segui il wizard <i>Prendi vi delle aut</i> Inserisci u di random Inserisci e accedere in un seco accedere autorizzar sulla mail l'inserime Inizia ad u	tuo codice di one? dal tuo medico il tu tione puoi procedera progetto da questo di registrazione: <i>isione dei permes</i> corizzazioni richies un soprannome e il t nizzazione mail e password pe al portale da web (p ondo momento). Pe da web, ricordati di re la registrazione cl che ti arriverà dopo nto di email/passwo utilizzare CV-PREVIT.	io codice e alla tua o ssi e ste tuo codice er puoi farlo r liccando o rd TAL APP	Mantieni sot attività. Come puoi Puoi in Rischio dedica Puoi ge abitual Puoi m hai inse Come puoi Puoi usare il sotto ad ogn Puoi usare il e scegliere il	tto controllo i tuoi dati e i usare il DIARIO? Inserire i dati sui tuoi Fat o e Stile di Vita nelle sez ite. estire i farmaci che utili Imente nella sezione "T nonitorare e controllare erito nella sezione "Stor i inserire i tuoi dati? I pulsante COMPILA chi ni fattore di rischio o stil I pulsante (+) nella barra I dato da inserire.	e le tue ttori di zioni izzi Ferapia". e i dati che rico" le trovi le di vita. a in basso	In questa se sulla pressio Come si mi Per una mis pressione ar comodo, app il braccio rila in modo che all'altezza de Infila il bracci posizionand gomito e fac Attendi qual prima di azio Durante la n senza incroo rilassato. Effettua sem minuti di dis Esegui le mi braccio e pro	zione puoi inserire i tuo ne arteriosa. isura la pressione? urazione corretta della teriosa, posizionati sedu poggiato ad uno schien assato e appoggiato su e il bracciale possa trova el cuore. ciale correttamente olo 2 cm sopra la piega cendolo aderire bene al lche minuto in posizion onare lo strumento. nisurazione resta immo ciare le gambe, in silenz apre due misurazioni a stanza l'una dall'altra. surazioni sempre sullo eferibilmente alla stessa	i dati Jto, ale e con Jin tavolo rsi del braccio. e seduta bile, io e circa 1-2 stesso e ora. te sulla	In quest sull'attiv Compila bianchi. Monitor giornat Nel riqua durante dalle app dispositi Per attiv automat destra. Ricorda: dispositi tuo sma poi, la ap	a sezione puoi inserire i tuoi o ità fisica. i campi richiesti nei riquadri ra il numero di passi nella a. adro verde/azzurro trovi i passi la giornata rilevati in automa o salute che hai attive sul tuo vo. are la funzione di rilevazione cica dei passi, usa il selettore i devi attivare le app salute su vo andando nelle impostazio rtphone. Da questo moment op registrerà i tuoi passi ogni attività fisica devo fare? etto adulto (≥18 anni) dovreb	dati tua si fatti tico n alto a l tuo oni del so in giorno.





# Le principali sezioni della app:

- 1. «MIO DIARIO»:
  - Fattori di rischio
  - Stili di vita
  - Terapia
  - Storico





# Le principali sezioni della app:

### 1. «MIO DIARIO»:

- Fattori di rischio
- Stili di vita
- Terapia
- Storico





# Le principali sezioni della app:

### 1. «MIO DIARIO»:

- Fattori di rischio
- Stili di vita
- Terapia
- Storico





### Le principali sezioni della app: 1. «MIO DIARIO»:

- Fattori di rischio
- Stili di vita
- Terapia
- Storico





# Esempio di inserimento dati in «MIO DIARIO»

# **FATTORI DI RISCHIO**





### Esempio di inserimento dati in «MIO DIARIO» - FATTORI DI RISCHIO





### Messaggi di feedback in seguito all'inserimento di dati in «MIO DIARIO» - FATTORI DI RISCHIO





## Messaggi di feedback in seguito all'inserimento di dati in «MIO DIARIO» - FATTORI DI RISCHIO





#### Glicemia a digiuno alterata!

La glicemia a digiuno non è ben controllata. Le cause potrebbero essere un pasto troppo abbondante la sera prima, la mancanza di sonno, la scarsa attività fisica o la dimenticanza di assunzione dei farmaci antidiabetici. Se sei in terapia con insulina potrebbe essere insufficiente la dose che esegui la sera oppure potrebbe essere conseguenza di ipoglicemia notturna. Misura la glicemia anche prima di pranzo e cena. Se hai più di 70 anni e altre complicanze potresti mantenere glicemie più alte. Parlane col tuo medico.

# Esempio di inserimento dati in «MIO DIARIO»

# **STILI DI VITA**







Raccolta dati in «MIO DIARIO» -STILI DI VITA: Es. ATTIVITÀ FISICA

#### **2** MODALITÀ DI RACCOLTA DATI:

- Connessione automatica app native (Apple Health o Google Fit)
- 2. Compilazione manuale da parte dell'utente





#### Messaggi di feedback in seguito all'inserimento di dati in «MIO DIARIO» - STILI DI VITA









Messaggio



24/05 16:12

#### Prenditi cura di te!

4

CV-PREVITAL

Hai una vita sedentaria. Prova a ricavare del tempo per fare attività fisica. È importante fare almeno 150 minuti di attività motoria a settimana perché aiuta a mantenersi in forma e in salute. Segui i suggerimenti che trovi nella app.

LO FACC	LEGGI		
111	0	<	



#### È tempo di muoversi!

Dimentica le scuse che ti impediscono di fare attività fisica: tempo, impegni, lavoro, famiglia, sono fattori che possono coesistere con uno stile di vita attivo.

Bastano piccoli cambiamenti giornalieri per raggiungere il livello di attività fisica settimanale adeguato:

- utilizza la macchina il meno possibile. Prediligi bicicletta e spostamenti a piedi.
- Se usi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima e prosegui a piedi.
- Utilizza le scale, invece che prendere l'ascensore.
- Quando cammini cerca di farlo con passo veloce.

0

69

Ce la puoi fare anche con una vita densissima di impegni!

111

### Esempio di messaggio di feedback su ATTIVITÀ FISICA

### «MIO DIARIO» – sezione TERAPIA – I MIEI FARMACI

Ø 57% ■

Next Page



### Esempio di compilazione «MIO DIARIO» – TERAPIA – I MIEI FARMACI



### Esempio di compilazione «MIO DIARIO» – TERAPIA – COMPILA ADERENZA




Le principali sezioni della app: 2. «COME STAI?»







Le principali sezioni della app: 3. «LO SAPEVI?»

III TIM 4G	15:	54	<b>8</b> 54%
Ξ	Lo sa Guarda e gi	pevi? oca con noi n ?	SERVE AUTO?
Guarda	e rispondi	Questi	ionari
	Di	a completare	<b>T</b> utti
Selezior Tutti	na categoria		~
езика 330 не 4,5°	Сорине VNHO 125 ин 12° 1 BICCHIERE = 1 UNITA	PPURE COPUR APERITIVO BO MI 18° = 12 CRAMMI DI ALCOL	Letto
Gli effet	ti dell'alcol s	ulla nostra s	alute
Ö Mio diaric	Come stai?	_o sapevi≆	(III) Messaggi

- 1. Alcol
- 2. Alimentazione
- 3. Attività fisica
- 4. Diabete
- 5. Dislipidemia
- 6. Fumo
- 7. Ipertensione
- 8. Obesità
- 9. Psicologia
- 10. Sonno
- 11. Terapia



# I contenuti della sezione «LO SAPEVI?»

- Circa un centinaio, a cura degli esperti di Rete Cardiologica
- Di diversa tipologia (testi, video, audio)
- Il partecipante può accedervi:
  - -in modo autonomo (navigazione libera)
  - -in risposta a messaggi (trigger) inviati dalla app sulla base della profilazione (personalizzazione dell'intervento educazionale)

#### II TIM 4G 15:57 🖉 53% 🔳

## «LO SAPEVI?» Contenuti testuali

	15:56	9 53%
Ξ	Lo sapevi?	SERVE AIUTO?
	Guarda e gioca c	ion noi
	Ē	
Guarda	e rispondi	Questionari
		latara 💭 Tutti
	Da comp	lutti
Caluation		
Obesit	na categoria	~
	- (¥) 🕑	
		٥
Irischi	legati a sovrappes	o e obesità
E I rischi	legati a sovrappes	o e obesità
I rischi	legati a sovrappes	o e obesità
I rischi	legati a sovrappes	o e obesità



#### I rischi legati a sovrappeso e obesità

Sovrappeso e obesità sono in costante aumento in tutto il mondo e rappresentano uno dei maggiori problemi di salute pubblica.

L'eccessivo peso corporeo può indurre problemi meccanici come sovraccarico sulle articolazioni che sfocia in osteoartrosi, apnee notturne, reflusso gastroesofageo.

L'accumulo di tessuto adiposo aumenta inoltre la suscettibilità alle infezioni batteriche e virali ed il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, dislipidemie, ipertensione arteriosa, e quindi malattie coronariche ed ictus, steatosi epatica, depressione, ed alcuni tipi di tumore.

La riduzione del 5% del peso diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e un calo maggiore (9-10%) può normalizzare la glicemia del soggetto obeso diabetico. La pressione sistolica cala di 5-10 mmHg ogni 10 Kg persi.

Rispondi alle domande del quiz

### Esempio di quiz proposto al termine di un contenuto educazionale





←





SERVE AIUTO?



#### SFIDA 2 - CONSAPEVOLEZZA

Prendi coscienza dei tuoi fattori di rischio e del tuo stile di vita!

16:17

Gioco

Per accumulare punti, leggi i testi e guarda i video che la app ti propone per mantenerti in salute, rispondi ai quiz e consulta la sezione "Lo sapevi" per aiutarti a seguire abitudini corrette. A

più contenuti educazionali (testi, video, audio) accedi e a più domande rispondi in modo corretto, più punti accumuli.

Se sarai bravo/a e costante, potrai guadagnare fino a 100 punti, ogni 4 settimane, su questa sfida.



277



Partecipa e raccogli punti

### «LO SAPEVI?» Sfogliabili



**2** 45% 🔳

### «LO SAPEVI?» Sfogliabili

#### PASTA BROCCOLI E ALICI

- pasta integrale (80g)
- broccoli (150g)
- 2 alici conservate in olio EVO
- pomodori secchi (20g)



Rispondi alle domande del quiz









#### **Colesterolo alto**

### «LO SAPEVI?» Contenuti video

#### Mini circuito: tono e forza muscolare



### «LO SAPEVI?» Contenuti audio (esercizi)



#### **Respirazione consapevole**



#### **Rilassamento progressivo**

# Le principali sezioni della app: 4. «MESSAGGI»







## Il gaming: evoluzione dell'avatar e gettoni conoscenza







# Versione web della app



#### **Realizzato un video tutorial per l'utilizzo del portale** disponibile nella app e nella videoteca CV-PREVITAL

