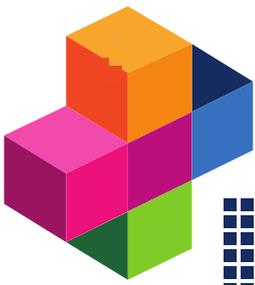




# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





# DHeLiDA



## Che cos'è il kit di formazione?

Il kit di strumenti sviluppato per il DHeLiDA è una risorsa completa composta da 11 moduli incentrati sull'alfabetizzazione sanitaria digitale. Fornisce a formatori e partecipanti una preziosa raccolta di informazioni, materiali e attività per migliorare la loro comprensione e le loro competenze nel campo della salute digitale.

Ogni modulo del toolkit affronta aspetti specifici dell'alfabetizzazione sanitaria digitale e offre informazioni approfondite insieme a indicazioni pratiche. I partecipanti hanno l'opportunità di ampliare le proprie conoscenze sulle tecnologie digitali in ambito sanitario, di imparare a rilevare e interpretare i propri dati sulla salute e di approfondire l'uso di app e wearable per promuovere uno stile di vita sano.

Inoltre, il toolkit fornisce idee e metodi per impartire efficacemente l'alfabetizzazione sanitaria digitale nelle sessioni di formazione. Include materiali formativi come presentazioni, manuali ed esercizi specificamente progettati per rafforzare la comprensione e la competenza dei partecipanti nella gestione delle tecnologie sanitarie digitali. I formatori possono utilizzare il toolkit come guida per strutturare i loro corsi di formazione in modo strutturato e interattivo.

Il kit di strumenti non solo migliora le conoscenze e le competenze in materia di alfabetizzazione sanitaria digitale, ma aumenta anche la consapevolezza dell'importanza delle tecnologie digitali nell'assistenza sanitaria. Consente ai partecipanti di prendere decisioni informate sulla propria salute e di impegnarsi attivamente nell'assistenza sanitaria.

Nel complesso, il toolkit è uno strumento prezioso che aiuta sia i formatori che i partecipanti a sviluppare l'alfabetizzazione sanitaria digitale e a sfruttare appieno il potenziale delle tecnologie digitali in ambito sanitario. Fornisce una guida strutturata e completa per migliorare la competenza nella gestione delle tecnologie sanitarie digitali, contribuendo a migliorare i risultati dell'assistenza sanitaria.





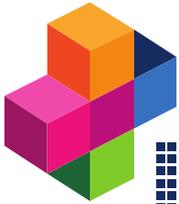
## **Progetto DHeLiDA** **Quadro pedagogico per i formatori**

L'obiettivo principale è sensibilizzare tutti i formatori alla metodologia promossa dal progetto e metterli in grado di utilizzare autonomamente le guide, gli strumenti e i materiali formativi forniti nel toolkit. Inoltre, i partecipanti saranno preparati a condurre attività di sensibilizzazione e formazione nel campo dell'alfabetizzazione sanitaria digitale tra gli adulti vulnerabili e con scarsa alfabetizzazione digitale.

### **Caratteristiche del gruppo target**

Gruppo target: Adulti	svantaggiati
Dimensione del gruppo:	15 persone
Età:	20 anni e oltre
Livello linguistico:	Utilizzare un linguaggio facile e accessibile
Possibili giorni della settimana:	Da adattare al gruppo target
Orari possibili:	durante la settimana per i lavoratori dalle 17 alle 20 o nei fine settimana. Durante la settimana per i non professionisti 9-11 / 13-16
Durata: Il modulo prevede	un totale di 40 ore di formazione.
Nota: per consentire alle donne di partecipare, potrebbe essere necessaria	un'assistenza all'infanzia.
Durata:	4 ore (compresa 1 ora di pausa). Le date del fine settimana di un'intera giornata possono essere un'opzione. Dipende dal gruppo target.





**eHealth 101**

**Metodi didattici:** utilizzo di metodi formativi nel lavoro individuale o di gruppo per approfondire conoscenza dell'argomento. Mantenere un equilibrio tra teoria e pratica. Ottenere un feedback dai partecipanti e apportare le modifiche necessarie.

### **Sequenza di moduli**

Contenuti formativi basati sui contenuti didattici disponibili sulla piattaforma. Oltre ai contenuti didattici, è necessario creare un ambiente di apprendimento adatto al gruppo target per facilitare l'accesso all'argomento. Le esigenze del gruppo di apprendimento devono essere conosciute o identificate.

### **Dominio di competenza A**

Modulo 1: Navigare, cercare e filtrare le informazioni sulla salute

Modulo 2: Esprimere le esigenze sanitarie in una richiesta di ricerca

Modulo 3: Capacità di comprendere, valutare e privilegiare le informazioni sanitarie Modulo 4: Netiquette sanitaria

Modulo 5: Capacità di chiedere aiuto e di dare feedback

Modulo 6: Privacy e riconoscimento dei dati in considerazione delle informazioni sanitarie

### **Dominio di competenza B**

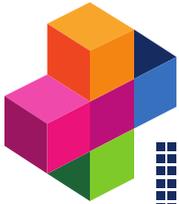
Modulo 1: Incoraggiamento e creazione di fiducia

Modulo 2: Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth Modulo 3:

Identificazione dei bisogni digitali e sanitari



Co-funded by  
the European Union



ONELIDA

Modulo 4: Consapevolezza degli svantaggi personali nel campo dell'alfabetizzazione sanitaria digitale Modulo 5: Consapevolezza culturale relativa ai temi della salute

**Guida al genere come raccomandazione:**

Il progetto vuole rivolgersi a tutte le persone e allo stesso tempo presentare un'immagine uniforme al pubblico. Pertanto, i testi devono essere formulati in modo tale che tutti i generi si sentano interpellati (ad esempio, i dipendenti). Se non è possibile una formulazione così ampia, si utilizza la formulazione a coppie (ad esempio, residenti). Questa linea guida si applica a tutta la corrispondenza della formazione.

Come regola generale, va notato:

In linea di principio, in tutta la corrispondenza viene utilizzata una formulazione neutra dal punto di vista del genere.

Non utilizzare la clausola generale "che per motivi di leggibilità si utilizza solo la forma maschile e si includono tutti gli altri generi".



Co-funded by  
the European Union

# DHeLiDA - Alfabetizzazione alla salute digitale per adulti svantaggiati

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Sistema di gestione dei contenuti Manuale sull'uso  
della piattaforma DHeLiDA

## Benvenuti nel manuale del sistema di gestione dei contenuti per la piattaforma DHeLiDA!

---

Con la piattaforma DHeLiDA, gli utenti possono impegnarsi senza sforzo in conversazioni significative con esperti di salute, condividere conoscenze e rimanere aggiornati sulle ultime novità in materia di alfabetizzazione sanitaria e su argomenti di interesse correlati.

La piattaforma DHeLiDA è un ambiente collaborativo online in cui esperti, educatori e utenti adulti interagiranno per condividere e creare consapevolezza collettiva sulla salute digitale. La piattaforma è rivolta a formatori, adulti e altre comunità come ambiente di apprendimento tra pari in cui le informazioni sono generate per e dall'utente.

La piattaforma funge anche da:

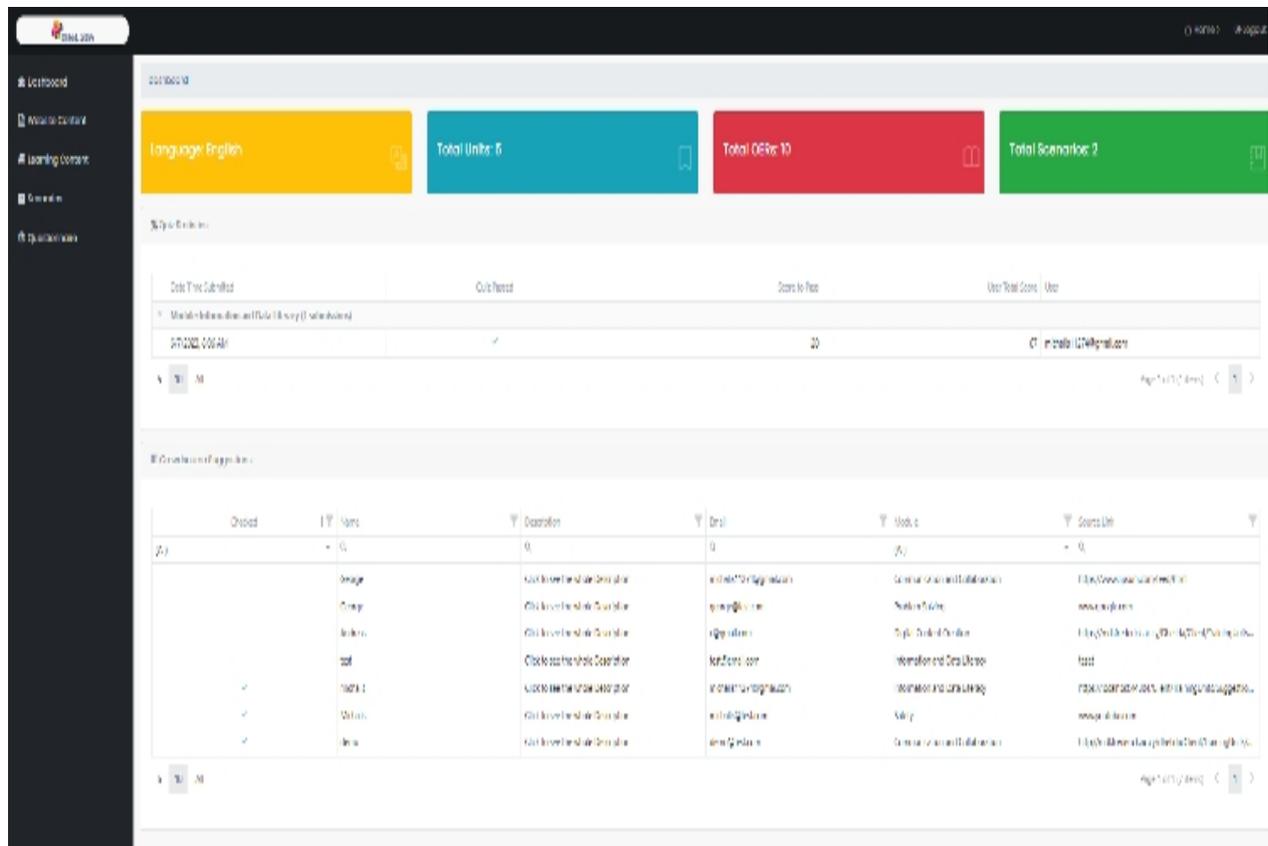
- Repository online multilingue e catalogo annotato di OER (Online Educational Resources) sulla salute digitale,
- Database interattivo per gli utenti che hanno domande su argomenti di salute digitale,
- Comunità di pratica online sull'alfabetizzazione sanitaria digitale,
- Ambiente di apprendimento online per l'utilizzo del toolkit di formazione DHeLiDA

Il contenuto della piattaforma DHeLiDA è gestito attraverso il Sistema di gestione dei contenuti (CMS); questo documento spiega come funziona il CMS. Questa guida completa vi guiderà attraverso le caratteristiche e le funzionalità principali della piattaforma DHeLiDA, consentendovi di adattarvi al CMS.



Un sistema di gestione dei contenuti (CMS) è un'applicazione software che consente agli utenti di creare, gestire e modificare i contenuti digitali di un sito web senza richiedere conoscenze tecniche avanzate. Fornisce un'interfaccia facile da usare che consente a singoli o a team di pubblicare, modificare e organizzare vari tipi di contenuti, come testo, immagini, video, documenti e altro.

Lo scopo principale di un CMS è quello di semplificare il processo di creazione e gestione dei contenuti, consentendo agli utenti di concentrarsi sui contenuti effettivi piuttosto che sugli aspetti tecnici dello sviluppo di un sito web. Ecco alcune caratteristiche e componenti chiave del sistema di gestione dei contenuti DHeLiDA.



The screenshot shows the DHeLiDA dashboard. At the top, there are four colored boxes with statistics: Language: English (yellow), Total Units: 6 (teal), Total OERs: 10 (red), and Total Scenarios: 2 (green). Below these is a table titled 'Quiz Results' with columns for Date First Submitted, Quiz Passed, Score to Pass, User Total Score, and User. One row shows a quiz submitted on 07/20/2024 AM, passed, with a score to pass of 20 and a user total score of 07 / m.robalo.1274@gmail.com. Below this is a table titled 'Crowdsourcing Suggestions' with columns for Check, ID, Name, Description, URL, Module, and Source URL. It lists several suggestions for content updates, such as 'Add knowledge about Desalination' and 'Add knowledge about Desalination'.

Nella parte superiore della dashboard, gli utenti possono visualizzare la lingua che stanno utilizzando e anche alcune statistiche della piattaforma DHeLiDA, come le unità totali, gli OER totali e gli scenari totali, e una tabella con le statistiche degli utenti dei quiz.

Infine, in fondo alla pagina c'è una tabella con i suggerimenti del crowdsourcing. I suggerimenti del crowdsourcing si riferiscono alle raccomandazioni sui moduli da parte degli utenti del DHeLiDA Toolkit. L'utente può suggerire argomenti attraverso il seguente modulo, come mostra l'immagine sottostante)

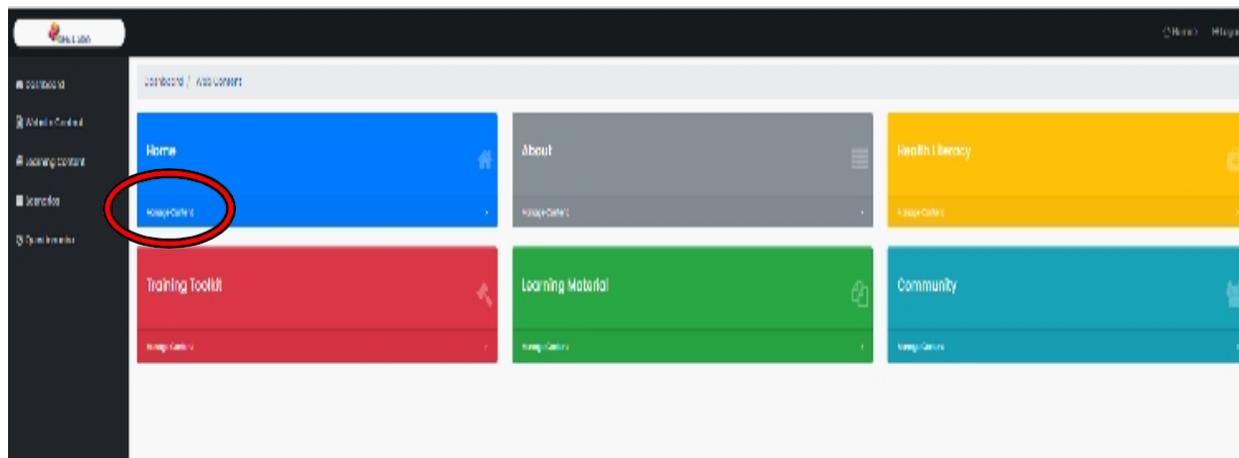


### 3 | DHeLiDAPlatformeManuale

The screenshot shows a web form with the following elements:

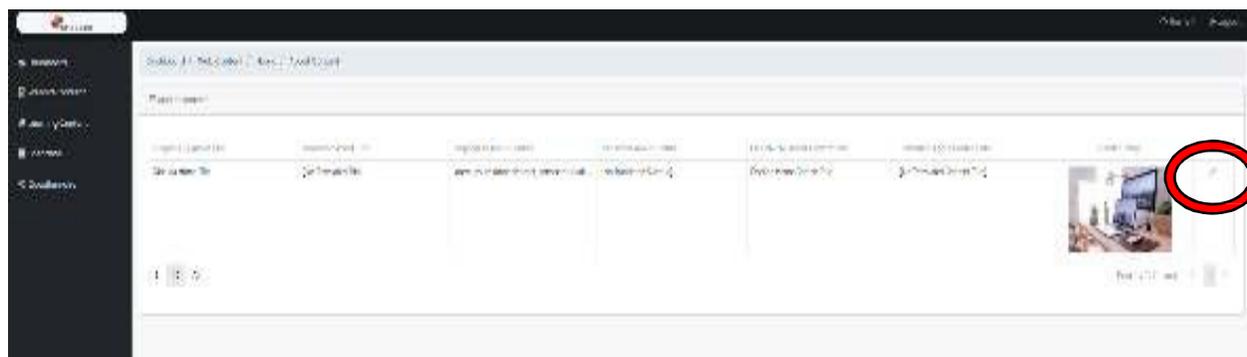
- Two input fields at the top, labeled "Name" and "Email".
- A dropdown menu labeled "Select Module".
- A text area with the instruction: "Please tell us why you have this resource to give and for what it is assigned to".
- A text area with the label "Description".
- A text area with the instruction: "Provide a file of pdf, video or image that you have available".
- A "Browse" button next to the third text area.
- A green "Submit" button at the bottom.

Per quanto riguarda il contenuto del sito web, che è la seconda opzione della barra di sinistra, l'utente del CMS può visualizzare tutte le diverse opzioni della piattaforma DHeLiDA.



Nella sezione Home, l'utente può apportare modifiche scegliendo l'opzione Gestisci contenuto, come si può vedere qui sopra.

Quindi visualizzerà le seguenti opzioni:

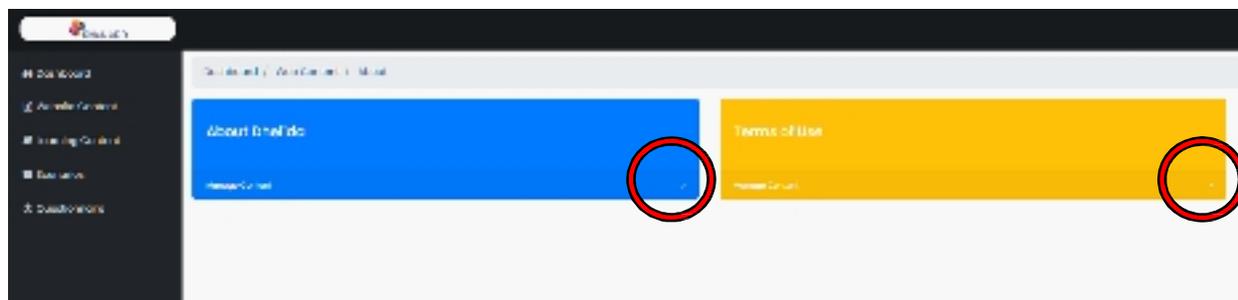


L'utente può apportare modifiche al contenuto scegliendo l'opzione di modifica, che nel CMS è rappresentata da una matita. L'opzione di modifica (matita) si trova sempre in alto a destra. Una volta scelta l'opzione di modifica, l'utente visualizza la scheda seguente.

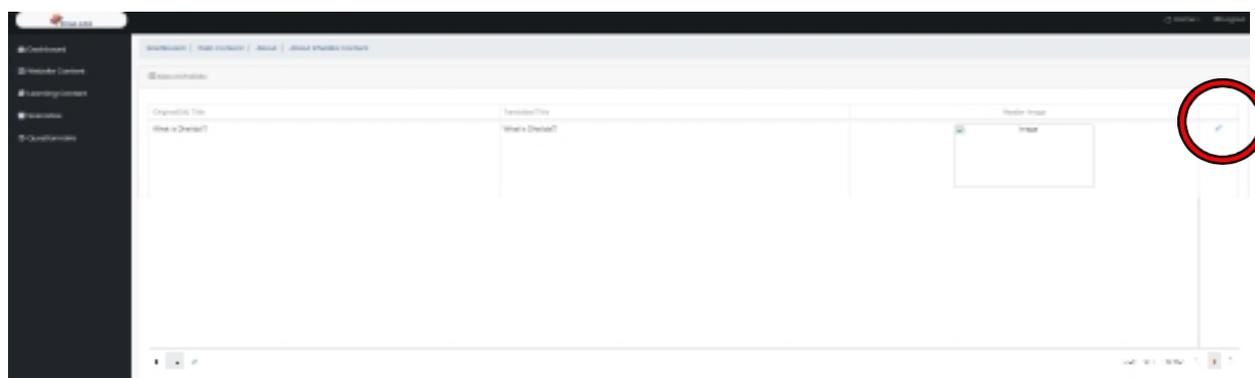


Quindi l'utente deve scegliere il pulsante Salva se vuole salvare le modifiche apportate o annullare se non è sicuro. La stessa procedura si applica alle altre sezioni del sito web DHeLiDA.

La sezione Informazioni su Dhelida e le condizioni d'uso sono le seconde opzioni del CMS. L'utente può accedere a queste sottocategorie con la freccia a destra.



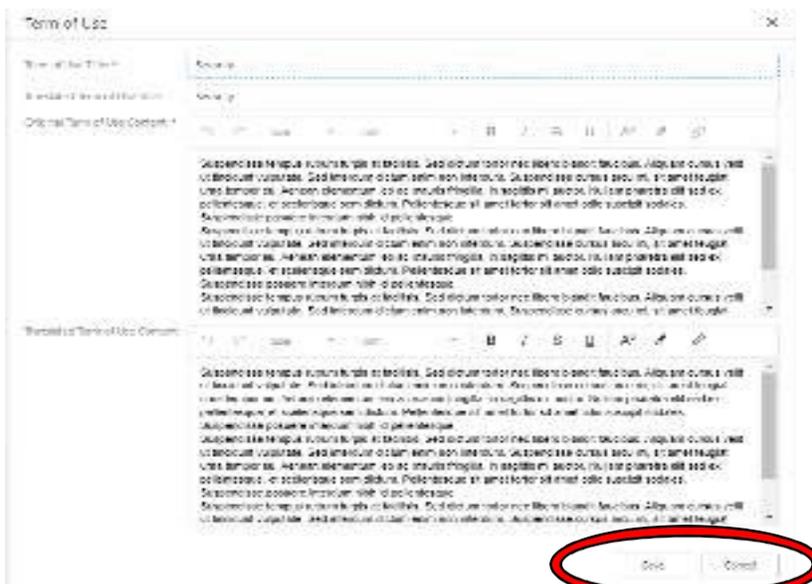
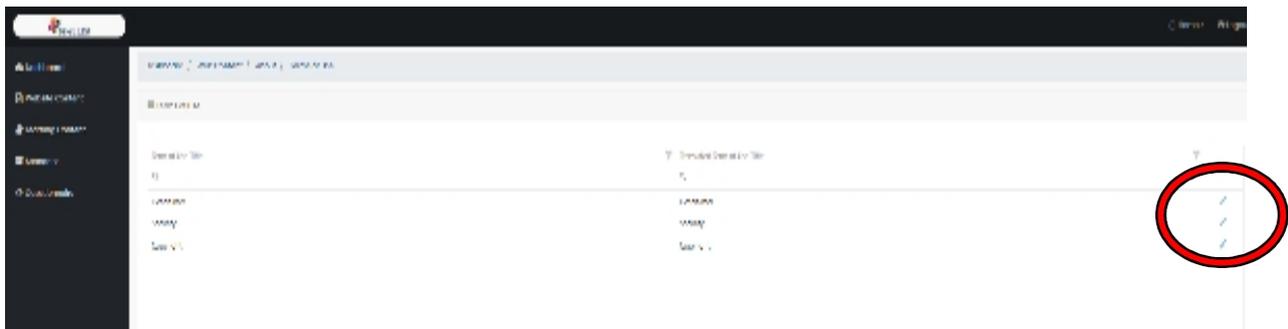
L'utente può apportare modifiche al contenuto con l'opzione di modifica.



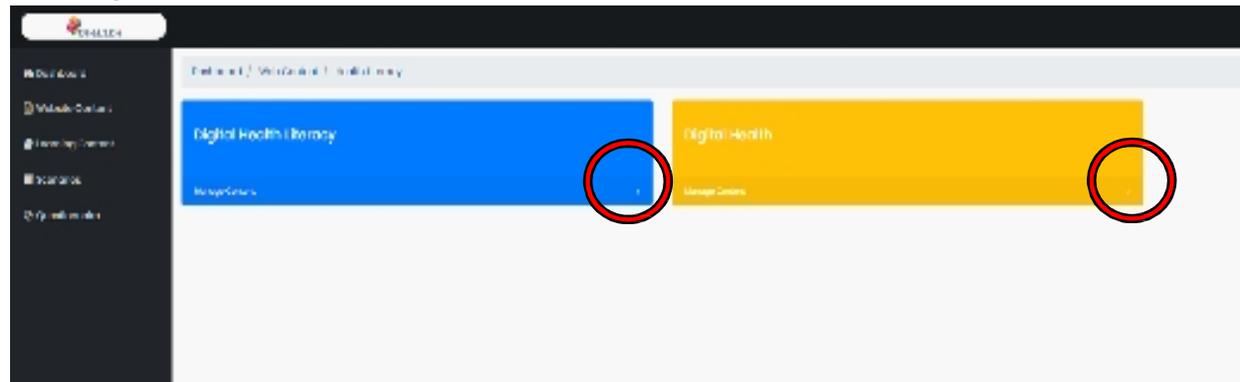
L'utente deve quindi salvare o eliminare le modifiche apportate.



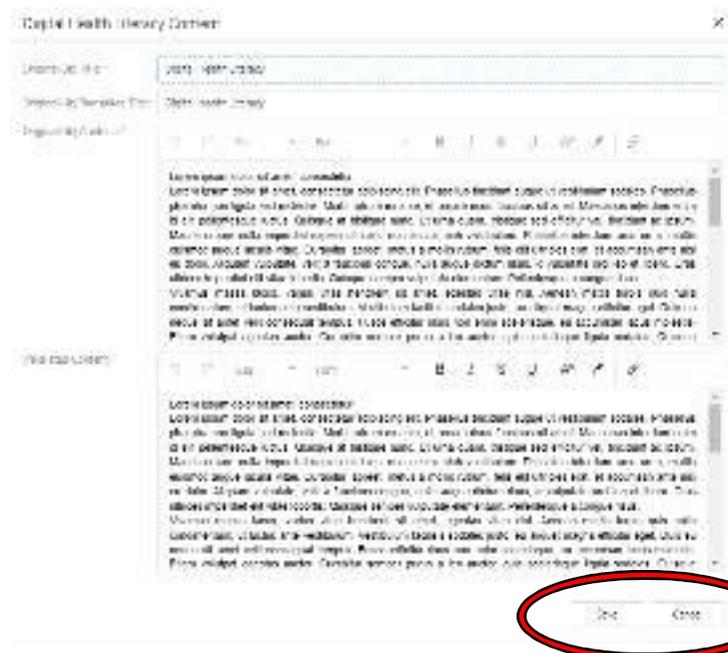
Lo stesso vale per le Condizioni d'uso.



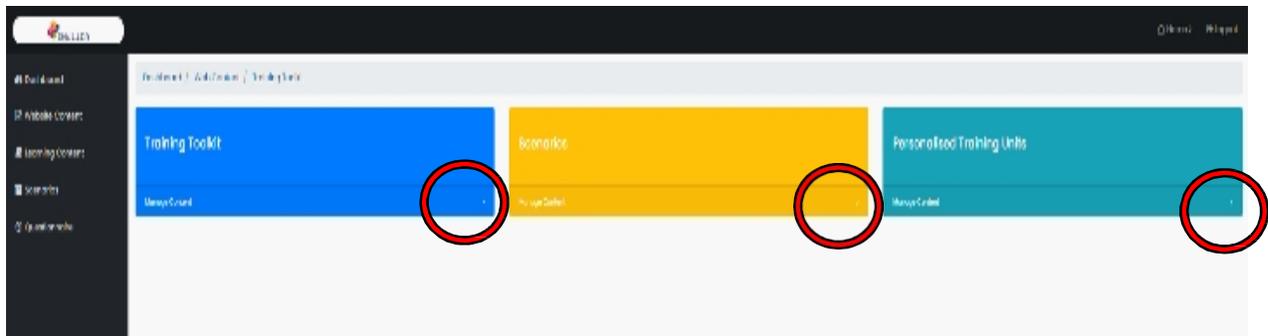
Quando l'utente desidera modificare il testo, il video o l'immagine nella sezione Health Literacy, può farlo scegliendo le frecce a destra.



Quindi, i contenuti di alfabetizzazione sanitaria DHeLiDA e i contenuti di salute digitale possono essere alternati nello stesso modo.



Quando si tratta di modifiche al Training Toolkit, l'utente può apportare modifiche come si può vedere qui sotto.

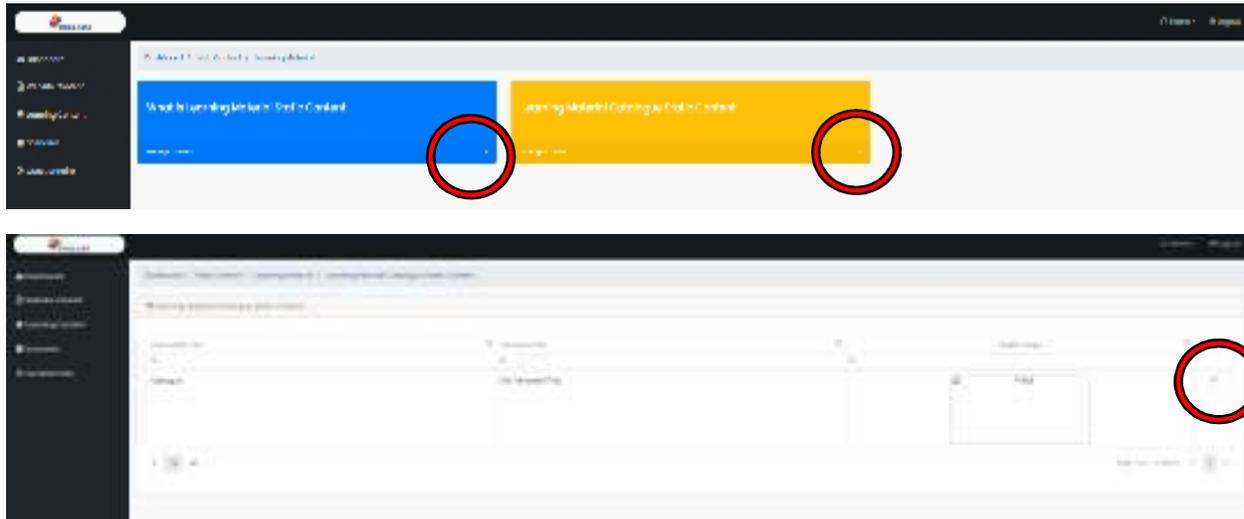


Il contesto dei moduli del Training Toolkit può essere modificato con l'opzione di modifica (matita). Nella scheda successiva l'utente può salvare o eliminare le modifiche apportate.

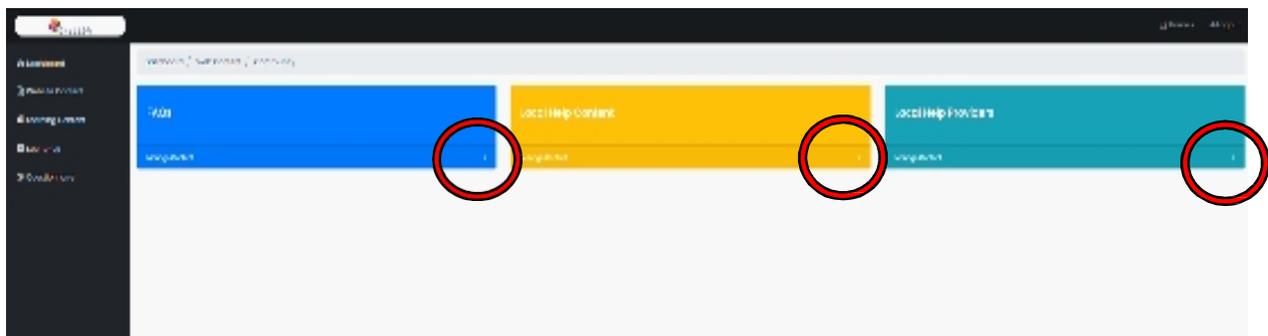


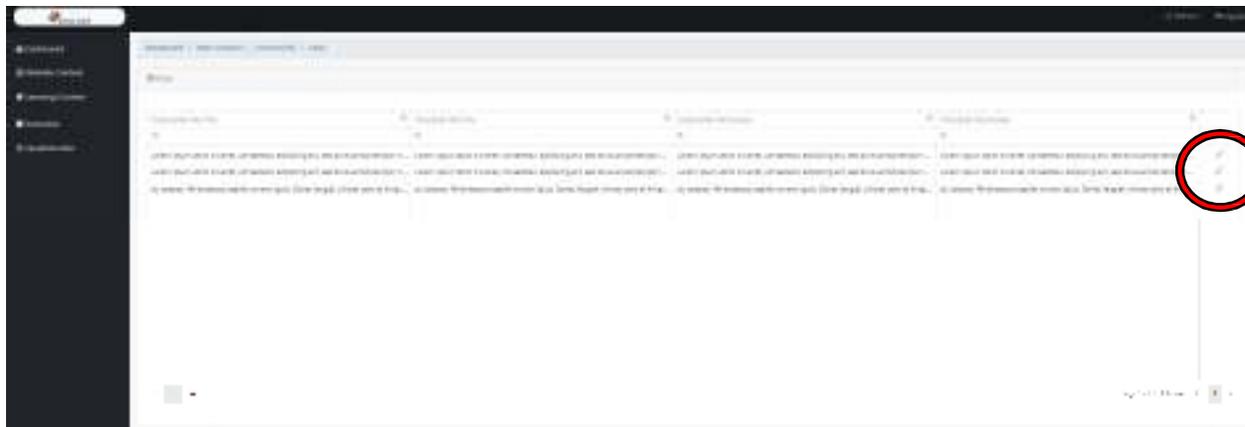
Per quanto riguarda il Materiale didattico, la procedura è la stessa. In questa scheda ci sono due sottosezioni: "Che cos'è il contenuto statico del materiale didattico" e "Contenuto statico del catalogo del materiale didattico".

Le sezioni possono essere modificate con l'opzione di modifica. Sia il contenuto statico di OER che il catalogo possono essere modificati come le altre sezioni.



In termini di comunità, le tre opzioni, come mostrato anche nella piattaforma DeHliDA, sono le FAQ, i contenuti di aiuto locali e i fornitori di aiuto locali. Tutte e tre possono essere modificate con l'opzione di modifica.



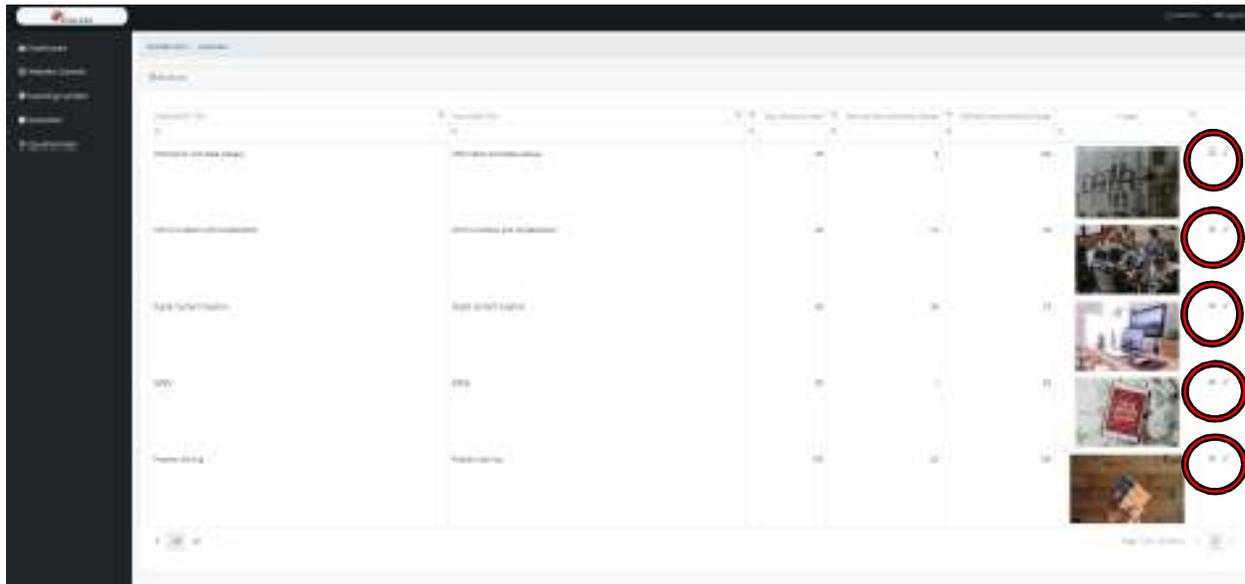


L'utente può modificare e salvare le modifiche.

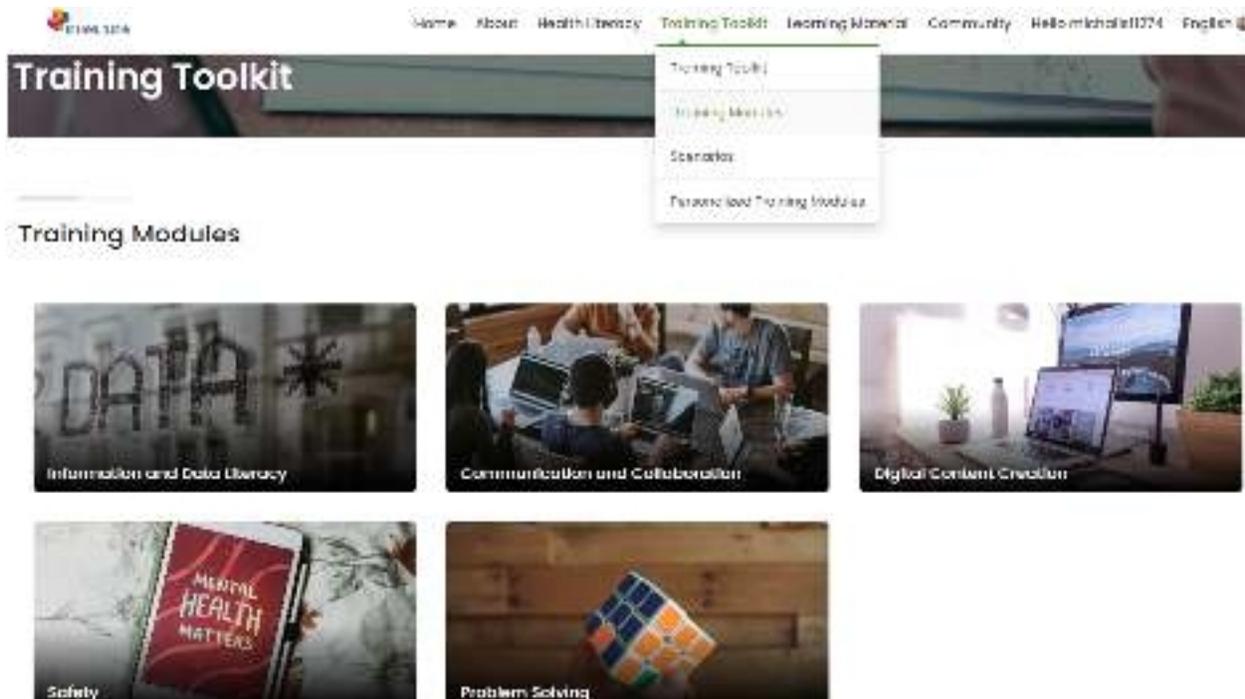


La terza opzione nella barra di sinistra è il Contenuto didattico. Il contenuto di ogni modulo può essere facilmente adattato con l'opzione di modifica in alto a destra.

La sezione Contenuto didattico è costituita dal materiale per il Training Toolkit.



Questa è la prima pagina in cui vengono visualizzati i materiali di cui sopra.



L'utente può modificare le informazioni del modulo utilizzando il pulsante di modifica<sup>47</sup> (immagine seguente).

**Units** ✕

---

Original(L1) Title \*

---

Translated Title

---

Original(L1) Description \*  
 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vitae eui la torpor iudis dicitur. Suspendisse elementum ipsum id congue interdum. Nunc at erat et auctor tristique vestibulum. In consetetur neque. Curabitur nec dignissim elit. Quisque malesuada, nunc et convalis semper, dui lectus rhoncus mi, eu convalis ante est et mi. Aliquam ut lacinia corporis metus lacinia, ut lacinia corporis justo et, nunc sagittae. Suspendisse elementum ex a odio condimentum malesuada. Integer efficitur molestieque ipsum ut, commodo.

---

Translated Description  
 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vitae eui la torpor iudis dicitur. Suspendisse elementum ipsum id congue interdum. Nunc at erat et auctor tristique vestibulum. In consetetur neque. Curabitur nec dignissim elit. Quisque malesuada, nunc et convalis semper, dui lectus rhoncus mi, eu convalis ante est et mi. Aliquam ut lacinia corporis metus lacinia, ut lacinia corporis justo et, nunc sagittae. Suspendisse elementum ex a odio condimentum malesuada. Integer efficitur molestieque ipsum ut, commodo.

---

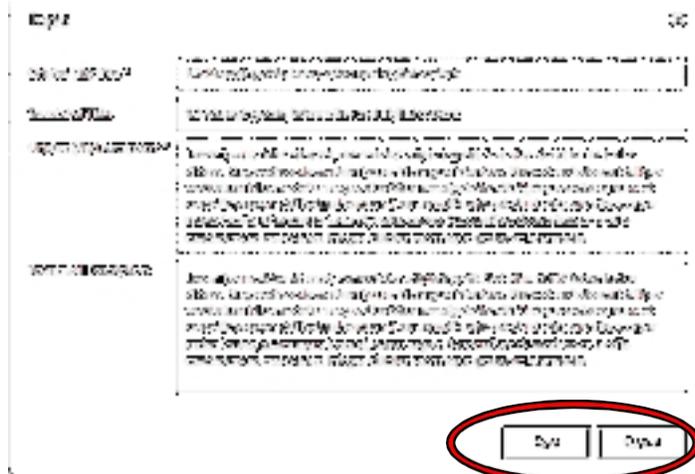
Ogni modulo può essere gestito con il pulsante dell'ingranaggio.  e viene visualizzata la seguente pagina



L'utente può gestire gli argomenti, le competenze e le domande dei quiz navigando tra le 3 schede.



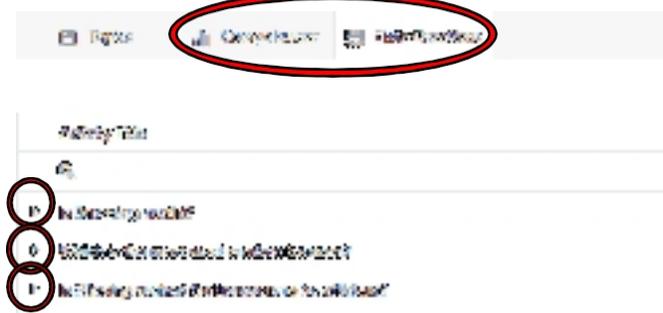
Il titolo, la descrizione dell'argomento e le traduzioni possono essere inseriti come nell'immagine seguente.



Premendo ed espandendo l'icona a forma di freccia a sinistra del titolo dell'argomento, l'utente può gestire i Testi liberi, gli Articoli, i Video, gli Strumenti e le Immagini di ogni argomento navigando nelle loro schede.



La procedura è analoga per gestire le altre due schede.



Gli scenari, che nel caso di DHeLiDA possono essere video o pdf, possono essere caricati con un argomento, un titolo e un testo attraverso la scheda scenari sulla barra di sinistra.



Le traduzioni possono essere caricate qui:



Ultimo, ma non meno importante, del cruscotto DHeLiDA è il Questionario.



Le domande possono essere tradotte nelle lingue dei partner attraverso il pulsante di modifica.

Questionnaire Questions

Questionnaire Question: Which of the following represent better the term "surfing through the internet"?

Translated Questionnaire Question: Which of the following represent better the term "surfing through the internet"?

Save Cancel

Le possibili risposte alla domanda possono essere caricate espandendo la domanda con la freccia a sinistra del titolo della domanda<sup>h</sup>.

Questionnaire Question: Which of the following represent better the term "surfing through the internet"?

Translated Questionnaire Question: Which of the following represent better the term "surfing through the internet"?

Save Cancel

Buona fortuna nell'esplorazione del sistema di gestione dei contenuti DHeLiDA



# DHeLiDA - Alfabetizzazione alla salute digitale per adulti svantaggiati

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Manuale per i  
formatori della  
piattaforma DHeLiDA

## Benvenuti nel manuale d'uso della nostra piattaforma innovativa!

---

Questa guida completa vi guiderà attraverso le caratteristiche e le funzionalità principali della piattaforma DHeLiDA, consentendovi di sfruttare al meglio la vostra esperienza. Che siate principianti o utenti esperti, questo manuale vi fornirà istruzioni passo-passo e consigli utili per garantire un viaggio piacevole e senza intoppi.

Dalla creazione dell'account e l'impostazione del profilo alla navigazione nelle varie sezioni e all'utilizzo dei potenti strumenti a vostra disposizione, abbiamo pensato a voi. Esplorate l'interfaccia intuitiva, scoprite le raccomandazioni personalizzate e connettetevi con una vivace comunità di persone che la pensano allo stesso modo. Con la piattaforma DHeLiDA, gli utenti possono impegnarsi senza sforzo in conversazioni significative con esperti di salute, condividere conoscenze e rimanere aggiornati sulle ultime novità in materia di alfabetizzazione sanitaria e su argomenti di interesse correlati.

La piattaforma DHeLiDA è un ambiente collaborativo online in cui esperti, educatori e utenti adulti possono interagire per condividere e creare consapevolezza collettiva sulla salute digitale. La piattaforma è rivolta a formatori, adulti e altre comunità come ambiente di apprendimento tra pari in cui le informazioni sono generate per e dall'utente.

La piattaforma funge anche da:

- Repository online multilingue e catalogo commentato di OER (Online Educational Resources) sulla salute digitale,
- Database interattivo per gli utenti che hanno domande su argomenti di salute digitale,
- Comunità di pratica online sull'alfabetizzazione sanitaria digitale,
- Ambiente di apprendimento online per l'utilizzo del toolkit di formazione DHeLiDA



Questa è la homepage di DHeLiDA, quando qualcuno visita la piattaforma visualizza questa pagina introduttiva.

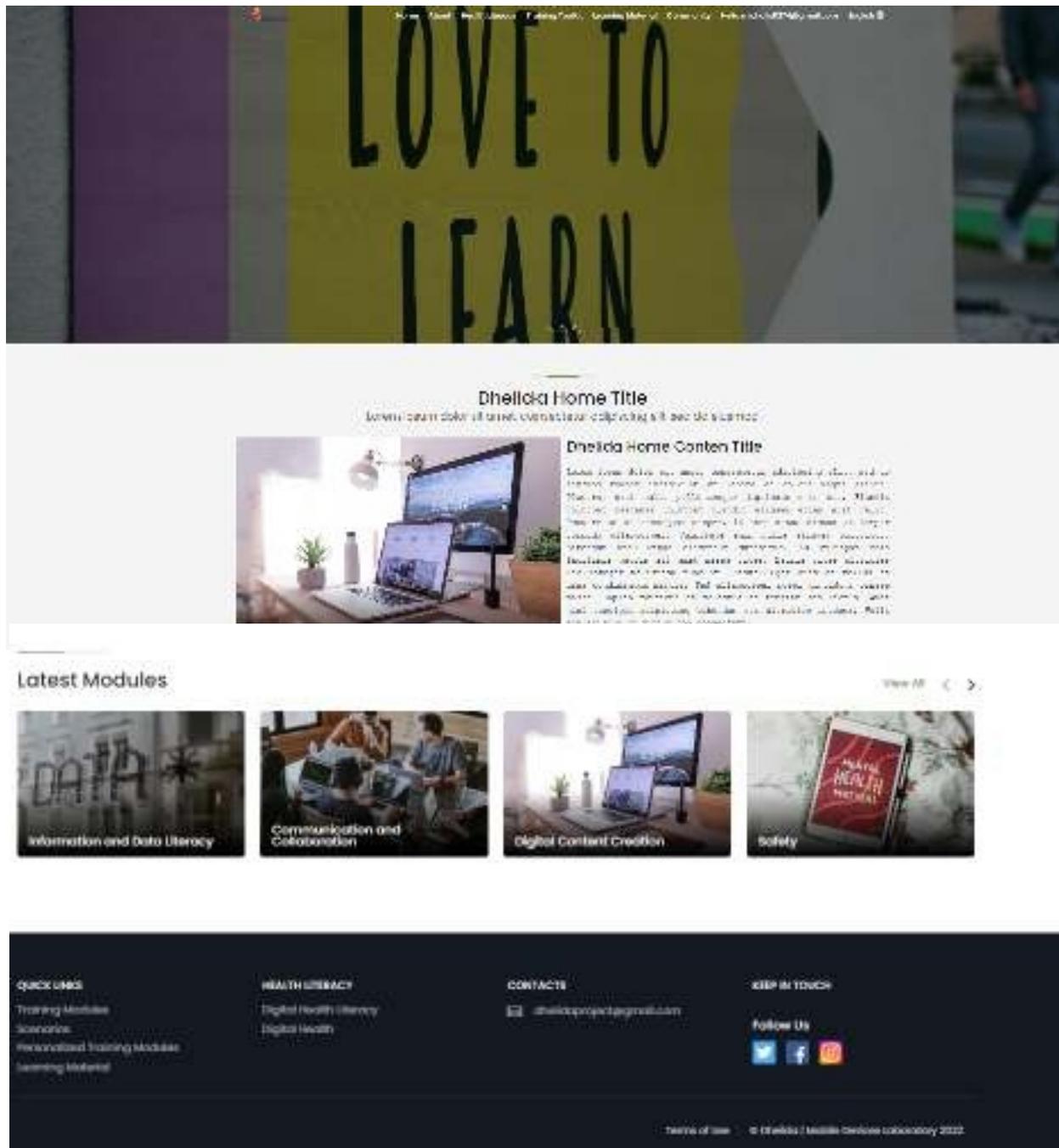


Figura 1 Homepage di Dhelida

Quando l'utente passa il mouse sopra la sezione Informazioni, vede quattro opzioni, come si può vedere qui sotto.



Figura 2 Informazioni sulle opzioni

La prima opzione about contiene alcune informazioni di base sul progetto.



Figura 3 Il progetto DHeLiDA

Quando l'utente desidera visualizzare il sito web del progetto, può farlo facilmente premendo l'opzione "Il nostro sito web", che lo porta direttamente al sito web del progetto, come si può vedere qui sotto.



Figura 4 Sito web di DHeLiDA

Nella sezione Contatti, l'utente può facilmente tenersi in contatto con l'Help Center del progetto DHeLiDA e comunicare con il Consorzio per risolvere eventuali problemi. I partner risponderanno al modulo di richiesta nel più breve tempo possibile.



Figura 5 Contatti

In questa pagina si possono trovare anche le Condizioni d'uso del progetto e i Disclaimer, in modo che l'utente possa conoscerne in anticipo i termini.

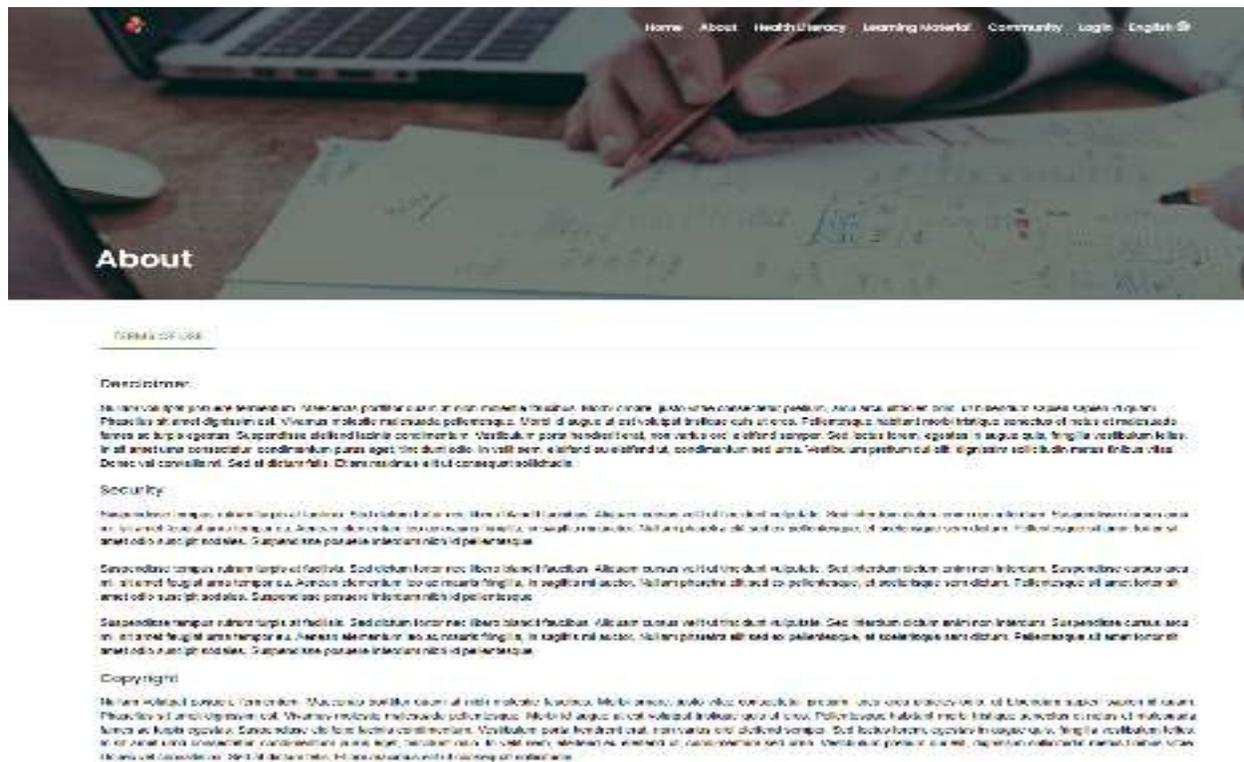


Figura 6 Condizioni di utilizzo

Nella sezione Health Literacy, l'utente può trovare definizioni e informazioni importanti sulla Digital Health Literacy e sulla Digital Health di conseguenza.



Figura 7 Sezione alfabetizzazione sanitaria



Figura 8 Salute digitale

Poi c'è il Materiale didattico, in cui l'utente può trovare varie Risorse Educative Aperte (OER). Le OER sono materiali per l'apprendimento, l'insegnamento e la ricerca, in qualsiasi formato, di pubblico dominio o coperti da copyright, rilasciati con una licenza aperta che consente l'accesso, il riutilizzo, il reimpiego, l'adattamento e la redistribuzione a costo zero da parte di altri. In questo caso le OER sono: testi liberi, articoli, video, strumenti, immagini, ecc.



Figura 9 Opzioni del materiale didattico

Di seguito è riportata una breve descrizione dell'OERS.



Figura 10 Materiale didattico



DHeLiDA

Il catalogo contiene tutte le OER



Co-funded by the European Union

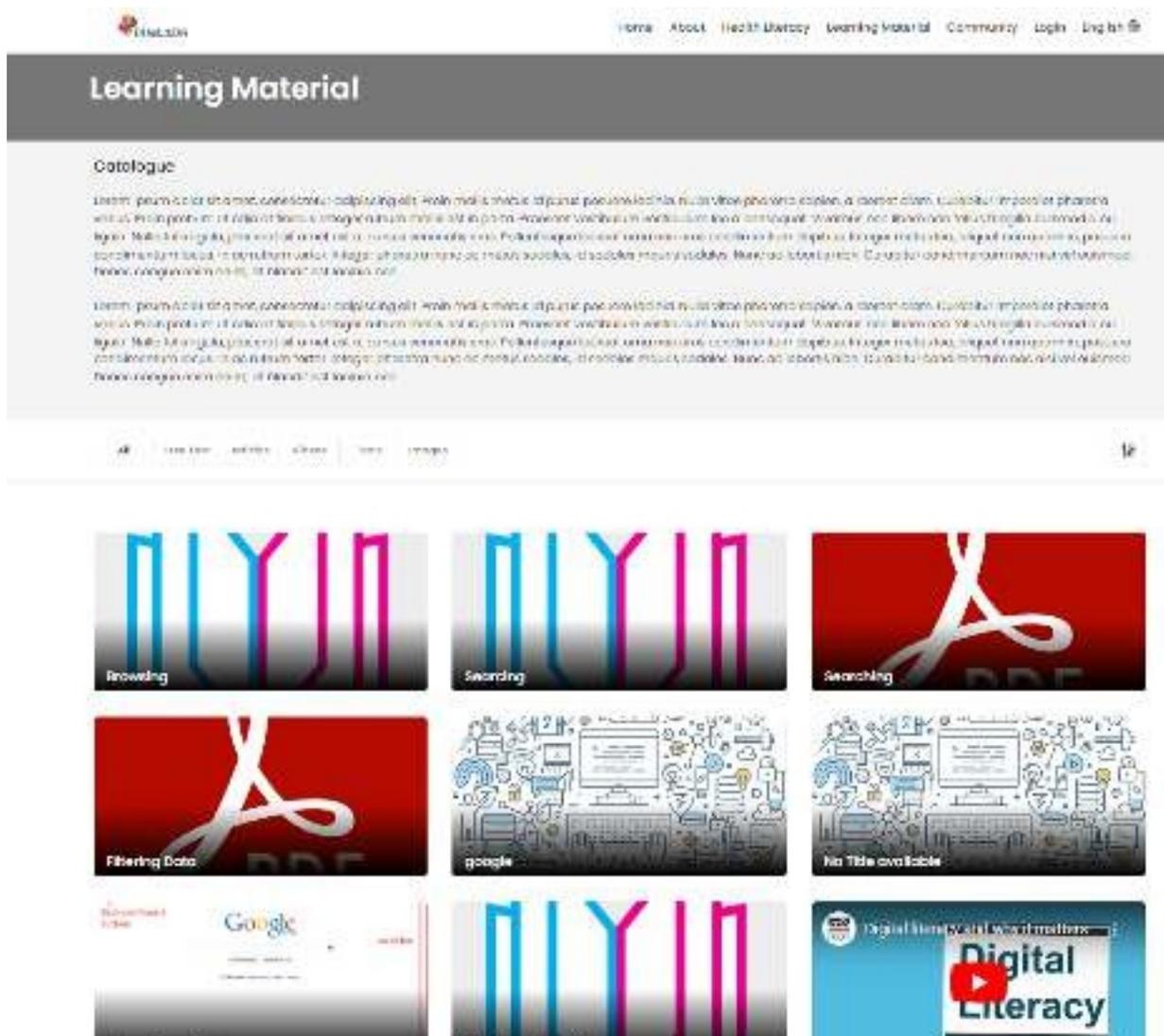


Figura 11 Catalogo dei materiali didattici

Gli utenti possono facilmente filtrare i contenuti OER utilizzando le opzioni fornite di seguito.



Figura 12 Opzioni del filtro OER

Nella sezione Comunità, l'utente può trovare tre opzioni.

- 1) Frequently Asked Questions, un elenco di domande e risposte relative a un particolare argomento, in particolare un elenco che fornisce informazioni di base per gli utenti della piattaforma. (figura 13)
- 2) Ask Expert Opinion, gli esperti rispondono alle domande degli utenti a seconda dei moduli (figura 14).
- 3) Aiuto locale, gli utenti possono trovare fornitori di aiuto nei loro paesi (figura 15).



Figura 13 Domande frequenti



Figura 14 Chiedere il parere di un esperto



Il formatore può accedere alla piattaforma DHeLiDA per sbloccare le funzioni non visibili agli utenti. Può farlo cliccando sull'opzione Login in alto a destra della piattaforma.

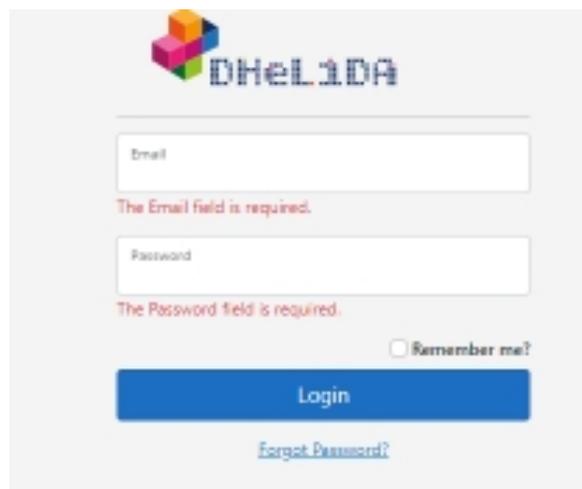


Figura 16 Accesso

Una volta effettuato l'accesso alla piattaforma, il formatore può iniziare a esplorare le sue opzioni. Ora è in grado di visualizzare la sezione Training Toolkit con tutti i materiali di formazione inclusi.



Figura 17 Opzioni del toolkit di formazione



È disponibile una descrizione del Training Toolkit con tutte le informazioni di base.



WHAT IS TRAINING TOOLKIT [UK]

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Interim... (The text in this block is extremely faint and appears to be a placeholder or a very low-quality scan of the page content.)

Figura 18 Toolkit di formazione

Tutti i moduli di formazione sono disponibili nella sezione del kit di formazione.



### Training Modules



Figura 19 Moduli di formazione

Il Toolkit comprende moduli e i moduli sono suddivisi in argomenti e unità. L'utente può iniziare l'apprendimento esplorando i moduli. Poi può fare il quiz per valutare ciò che ha imparato da quel modulo specifico e il formatore può suggerire argomenti per ulteriori letture.

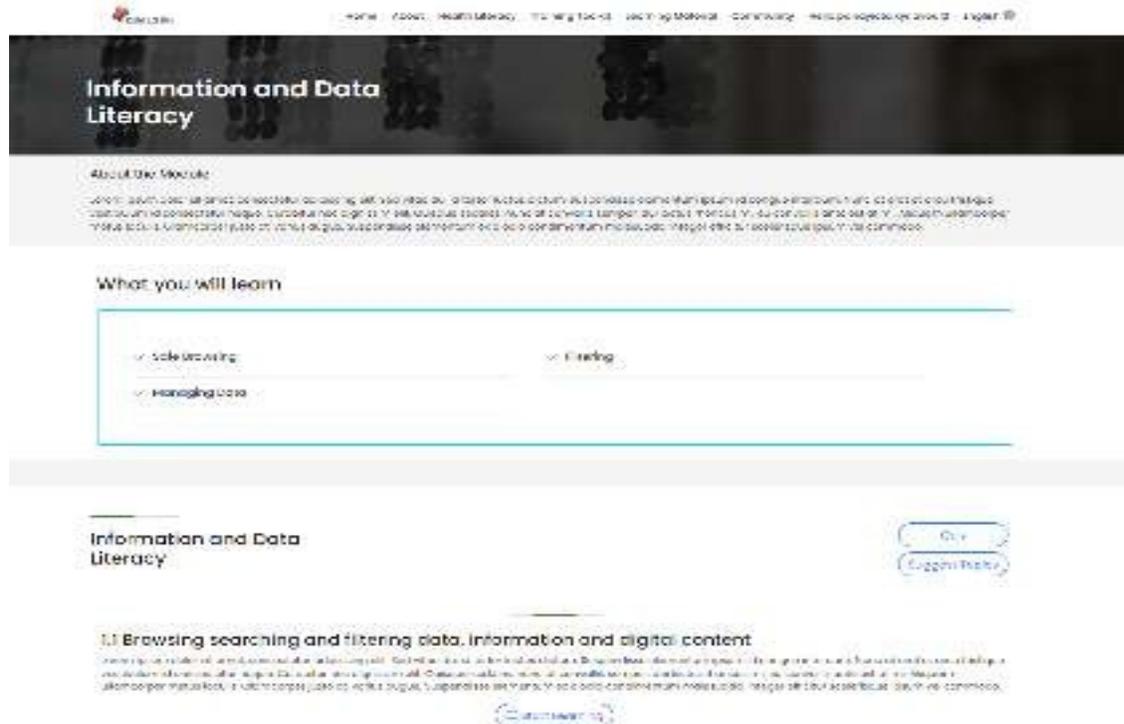


Figura 20 Modulo di formazione

Nel suggerire gli argomenti il formatore può spiegare a quale utente questa risorsa potrebbe essere di grande importanza e perché pensa che possa essere utile.

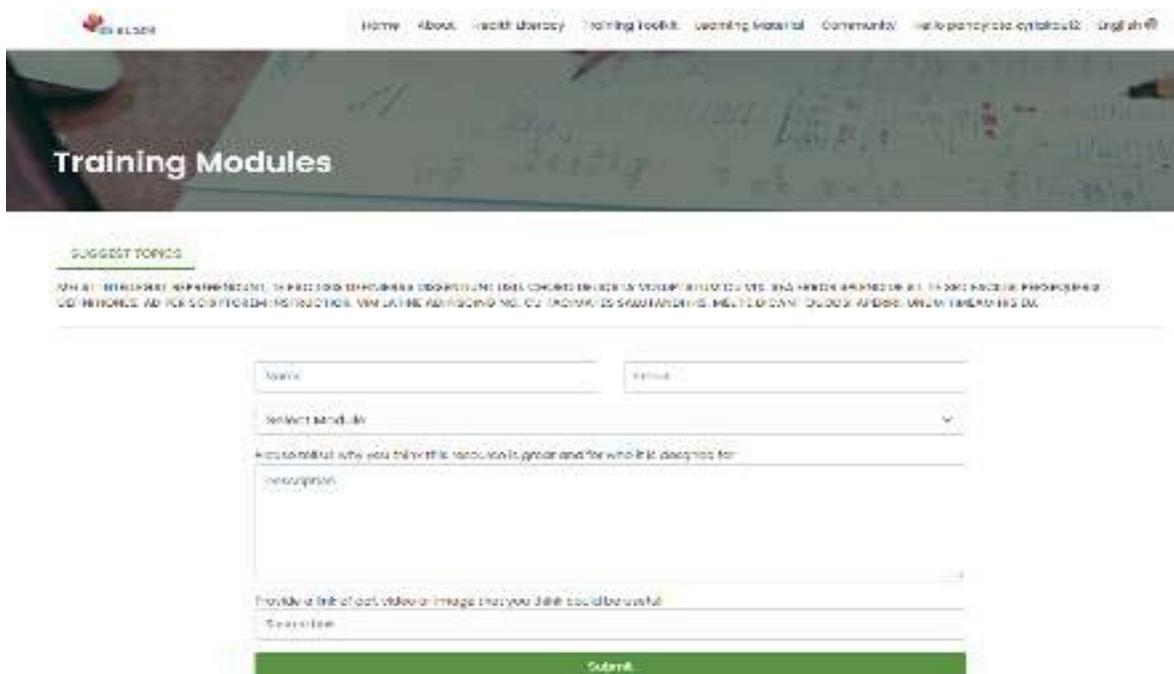


Figura 21 Suggerisci argomenti

Nel kit di strumenti per la formazione sono disponibili anche scenari per il formatore. Gli scenari sono video o articoli (pdf) che vengono caricati nella piattaforma e il formatore può leggere il concetto dello scenario scegliendo l'opzione visualizza scenario.

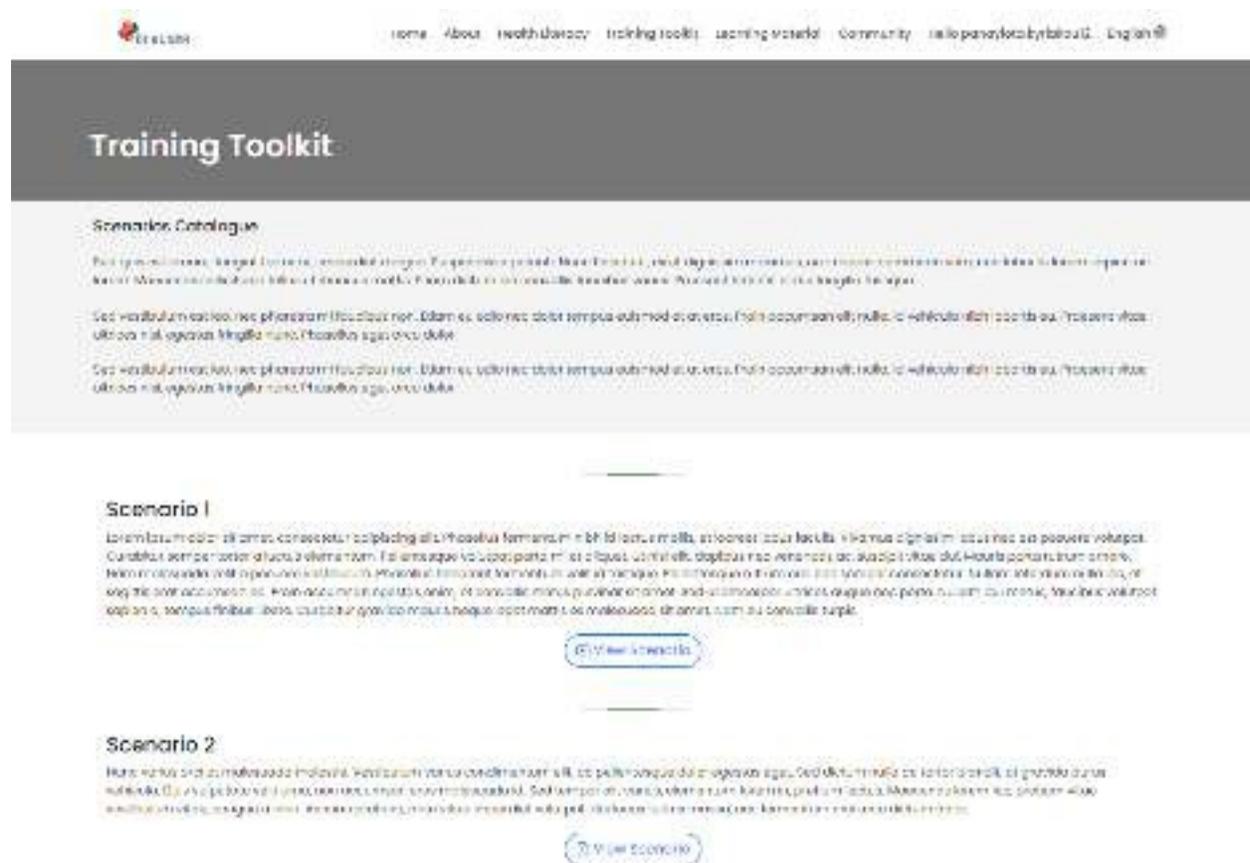


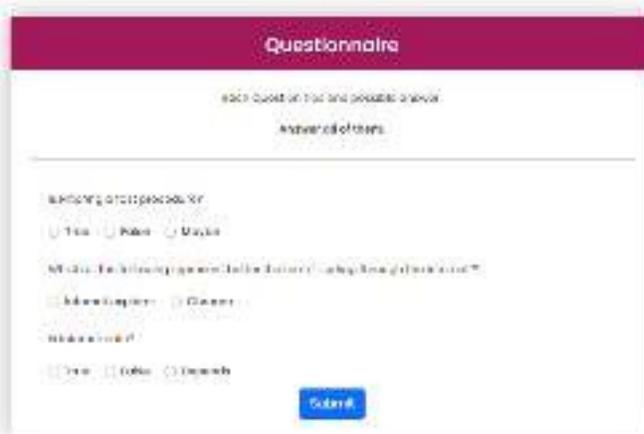
Figura 22 Scenari

Una caratteristica interessante di Training Toolkit sono i moduli di formazione personalizzati. L'opzione dei moduli di formazione personalizzati offre all'utente la possibilità di seguire i moduli ideali per lui/lei in base alle sue conoscenze sugli argomenti.



Figura 23 Unità personalizzate

L'utente può compilare il questionario e, in base alla percentuale di successo delle sue risposte, la piattaforma gli suggerisce quali moduli seguire.

The screenshot shows a 'Questionnaire' form with a pink header. The text reads: 'Each question has a possible answer. Answer all of them.' Below this, there are three sections of questions, each with radio button options:

- Section 1: 'Learning about people with...' with options:  True,  False,  Maybe
- Section 2: 'Most of the following people have the following characteristics?' with options:  All of them,  Most of them
- Section 3: 'What is most of?' with options:  True,  False,  Depends

A blue 'Submit' button is located at the bottom right of the form.

Figura 24 Questionario personalizzato

Il progetto DHeLiDA è disponibile in sei lingue: inglese, olandese, tedesco, greco, italiano e arabo. L'utente può scegliere la lingua che preferisce, come si può vedere qui sotto.



Figura 25 Lingue



Quindi, tuffiamoci e liberiamo insieme tutto il potenziale di questa piattaforma.

# DHeLiDA - Alfabetizzazione alla salute digitale per adulti svantaggiati

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Manuale per gli utenti  
della piattaforma  
DHeLiDA

## Benvenuti nel manuale d'uso della nostra piattaforma innovativa!

---

Questa guida completa vi guiderà attraverso le caratteristiche e le funzionalità principali della piattaforma DHeLiDA, consentendovi di sfruttare al meglio la vostra esperienza. Che siate principianti o utenti esperti, questo manuale vi fornirà istruzioni passo-passo e consigli utili per garantire un viaggio piacevole e senza intoppi.

Esplorate l'interfaccia intuitiva, scoprite raccomandazioni personalizzate e connettetevi con una vivace comunità di persone che la pensano allo stesso modo. Con la piattaforma DHeLiDA, gli utenti possono impegnarsi senza sforzo in conversazioni significative con esperti di salute, condividere conoscenze e rimanere aggiornati sulle ultime novità in materia di alfabetizzazione sanitaria e sugli argomenti di interesse correlati.

La piattaforma DHeLiDA è un ambiente collaborativo online in cui esperti, educatori e utenti adulti interagiscono per condividere e creare consapevolezza collettiva sulla salute digitale. La piattaforma è rivolta a formatori, adulti e altre comunità come ambiente di apprendimento tra pari in cui le informazioni sono generate per e dall'utente.

La piattaforma funge anche da:

- Repository online multilingue e catalogo commentato di OER (Online Educational Resources) sulla salute digitale,
- Database interattivo per gli utenti che hanno domande su argomenti di salute digitale,
- Comunità di pratica online sull'alfabetizzazione sanitaria digitale,
- Ambiente di apprendimento online per l'utilizzo del toolkit di formazione DHeLiDA



Questa è la home page di DHeLiDA, quando qualcuno visita la piattaforma visualizza questa pagina iniziale.

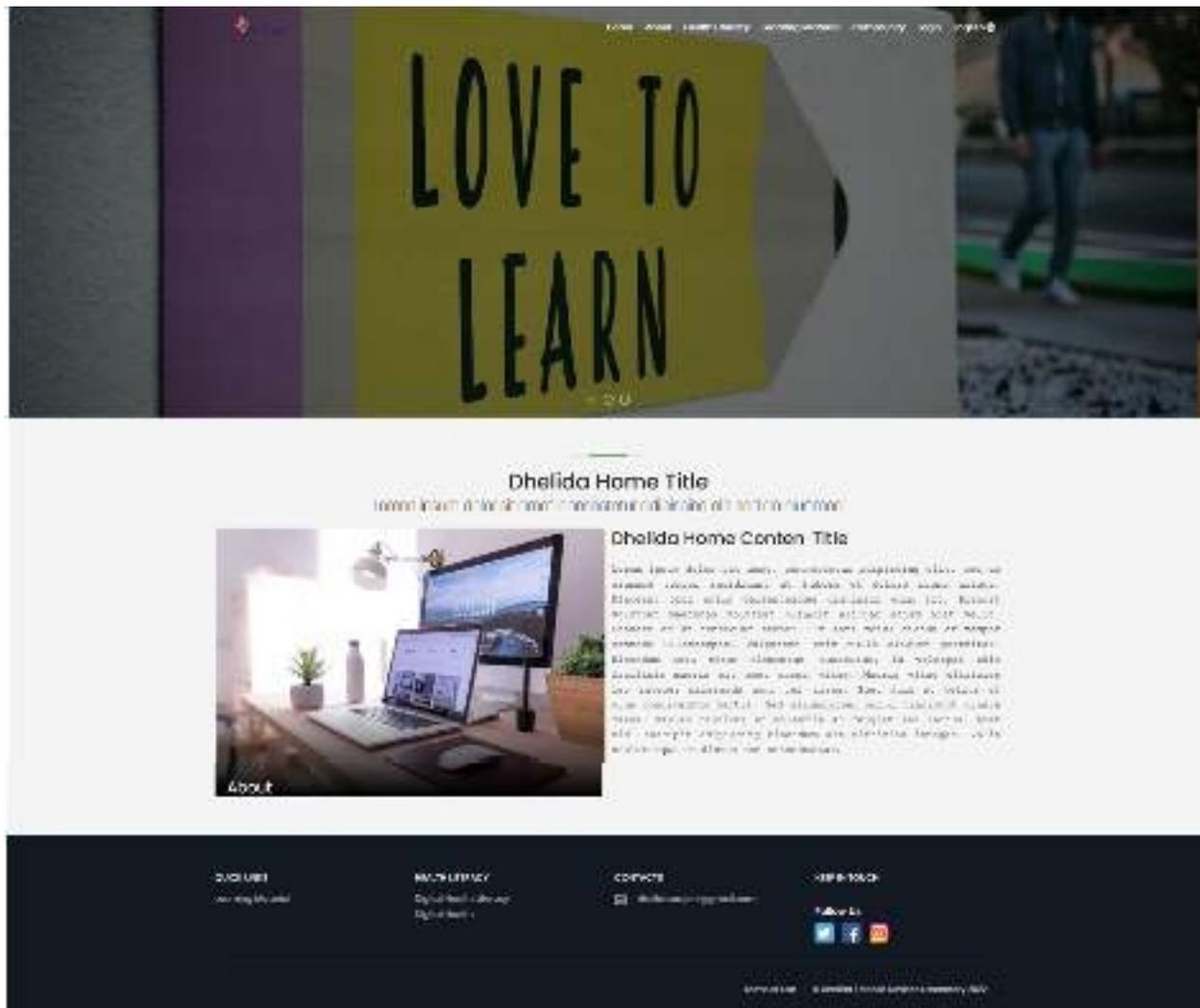


Figura 1 Homepage di Dhalida

Quando l'utente passa il mouse sopra la sezione Informazioni, vede quattro opzioni, come si può vedere qui sotto.



Figura 2 Informazioni sulle opzioni

La prima opzione about contiene alcune informazioni di base sul progetto



Figura 3 Il progetto DHeLiDA

Quando l'utente desidera visualizzare il sito web del progetto, può farlo facilmente premendo l'opzione "Il nostro sito web", che lo porta direttamente al sito web del progetto, come si può vedere qui sotto.



Figura 4 Sito web di DHeLiDA

Nella sezione Contatti, l'utente può facilmente tenersi in contatto con l'Help Center del progetto DHeLiDA e comunicare con il Consorzio per risolvere eventuali problemi. I partner risponderanno al modulo di richiesta il prima possibile.

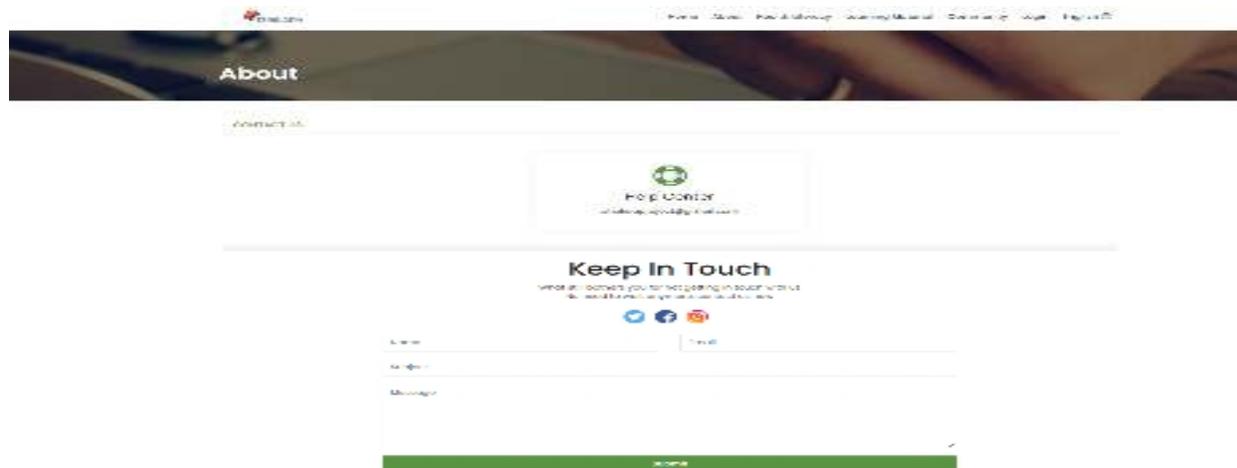


Figura 5 Contatti

In questa pagina si possono trovare anche le Condizioni d'uso del progetto e i Disclaimer, in modo che l'utente possa conoscerne in anticipo i termini.

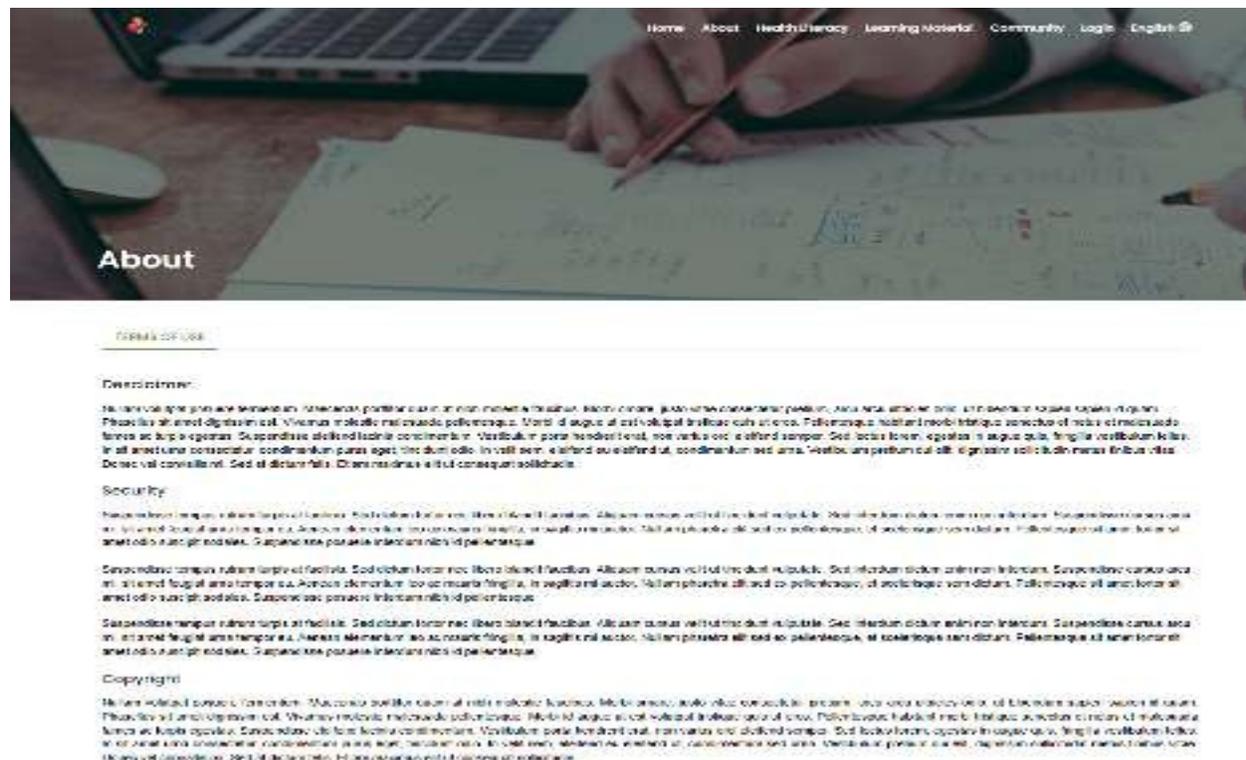


Figura 6 Condizioni di  
utilizzo

Nella sezione Health Literacy, l'utente può trovare definizioni e informazioni importanti sulla Digital Health Literacy e sulla Digital Health di conseguenza.



Figura 7 Sezione alfabetizzazione sanitaria



Figura 8 Salute digitale

Poi c'è il Materiale didattico, in cui l'utente può trovare varie Risorse educative aperte (OER). Le OER sono materiali per l'apprendimento, l'insegnamento e la ricerca, in qualsiasi formato, di pubblico dominio o coperti da copyright, rilasciati con una licenza aperta che consente l'accesso, il riutilizzo, il reimpiego, l'adattamento e la redistribuzione a costo zero da parte di altri. In questo caso le OER sono: testi liberi, articoli, video, strumenti, immagini, ecc.



Figura 9 Opzioni del materiale didattico



Figura 10 Materiale didattico



DHeLiDA

Il catalogo contiene tutte le OER



Co-funded by the European Union

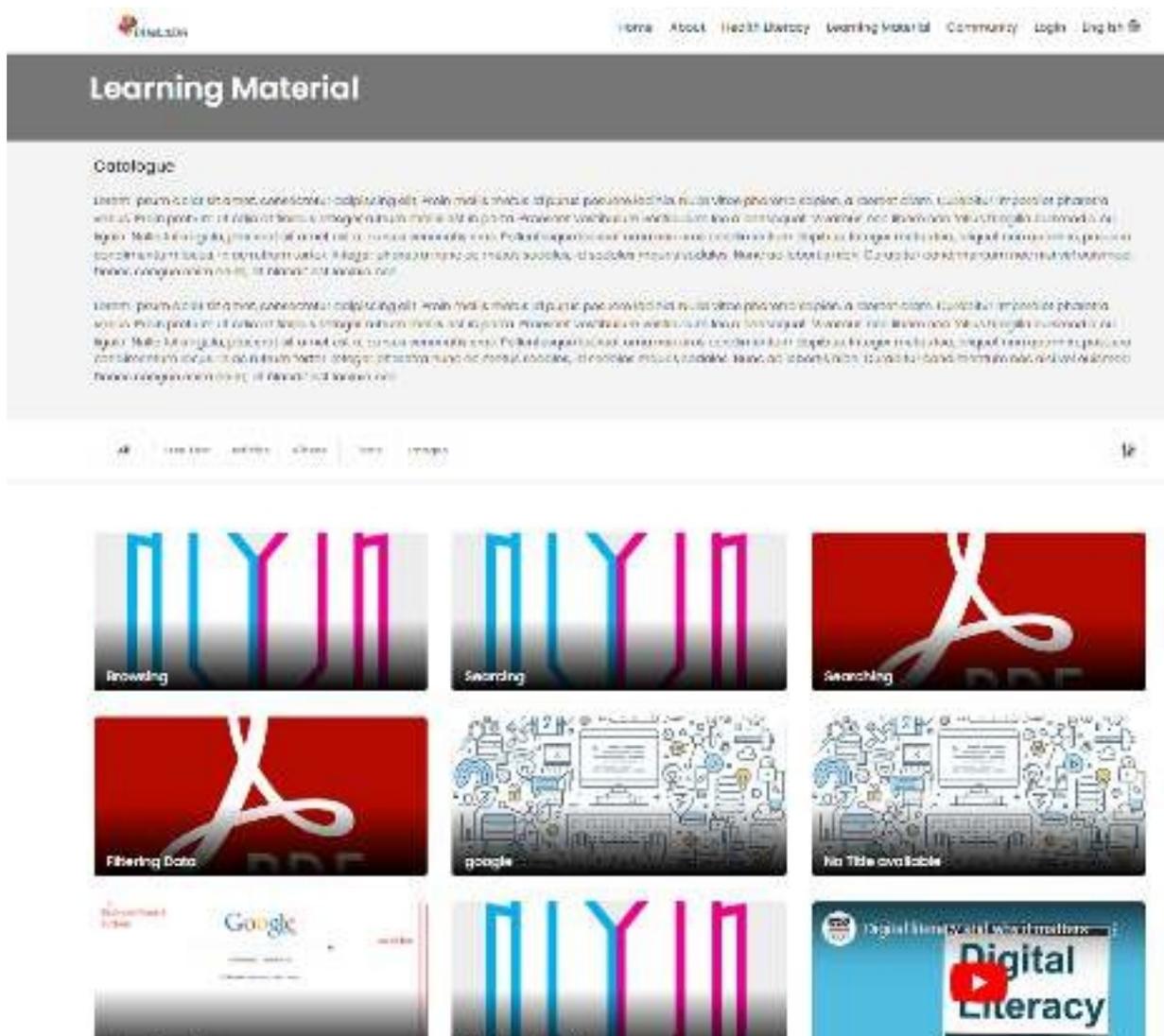


Figura 11 Catalogo dei materiali didattici

Gli utenti possono facilmente filtrare i contenuti OER utilizzando le opzioni fornite di seguito.



Figura 12 Opzioni del filtro OER

Nella sezione Comunità, l'utente può trovare tre opzioni.

- 1) Frequently Asked Questions, un elenco di domande e risposte relative a un particolare argomento, in particolare un elenco che fornisce informazioni di base per gli utenti della piattaforma. (figura 13)
- 2) Ask Expert Opinion, gli esperti rispondono alle domande degli utenti a seconda dei moduli (figura 14).
- 3) Aiuto locale, gli utenti possono trovare fornitori di aiuto nei loro paesi (figura 15).



Figura 13 Domande frequenti



Figura 14 Chiedere il parere di un esperto

## Community



### LOCALIZZARE CONTENUTI

DHeLiDA è il più grande database di risorse educative multimediali in lingua italiana. DHeLiDA è un progetto magico ed agitato, con un team di lavoro che si impegna a creare contenuti di alta qualità, con un controllo continuo sui contenuti, per garantirne l'accuratezza e l'aggiornamento. DHeLiDA è un progetto che si evolve e si arricchisce, e noi ne siamo orgogliosi. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci.

🔍

### Help Provider 1

Questo spazio è per gli utenti che vogliono contribuire al database. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci.

<https://www.coursera.com>



### Help Provider 2

Questo spazio è per gli utenti che vogliono contribuire al database. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci. Il tuo contributo è prezioso. Se hai un'idea o un'idea di un contenuto che vorresti aggiungere, ti invitiamo a contattarci.

<https://www.epag.com>

Figura 15 Guida locale

Il progetto DHeLiDA è disponibile in sei lingue: inglese, olandese, tedesco, greco, italiano e arabo. L'utente può scegliere la lingua che preferisce, come si può vedere qui sotto.



Figura 16 Lingue



Quindi, tuffiamoci e liberiamo insieme tutto il potenziale di questa piattaforma.



**DHMelIDA**

# Modulo 1

**Navigazione, ricerca e filtraggio di informazioni sulla salute**



Co-funded by  
the European Union



## Indice dei contenuti

1. **Navigazione, ricerca e filtraggio di informazioni sulla salute**
  1. Introduzione
  2. Definizione
  3. Perché è necessario navigare, cercare e filtrare le informazioni sulla salute
2. **Articolare le esigenze personali di informazione sanitaria**
  1. Come si articolano le esigenze di informazioni sanitarie personali
3. **Ricerca di dati sanitari, informazioni e contenuti sulla salute in ambienti digitali**
  1. I ciechi e i suggerimenti per la ricerca
4. **Accedere ai dati sanitari, alle informazioni sulla salute e ai contenuti e navigare tra di loro**
  1. Dati e informazioni sulla salute
5. **Filtrare i dati sanitari, le informazioni sulla salute e i contenuti**
  1. Valutare i dati e le informazioni sanitarie
6. **Creare e aggiornare strategie di ricerca personali per i dati sanitari**
  1. Mantenere una vita sana
7. **Attività**
  1. Migliorare i risultati di ricerca
  2. Valutare la qualità delle fonti (attualità e pertinenza).
  3. Valutare la qualità delle fonti (accuratezza e autorevolezza).
8. **Quiz finale**
9. **Fonti**



DHelIDA

## Risultati dell'apprendimento

1. Articolare le esigenze personali di informazioni sanitarie
2. Ricerca di dati sanitari, informazioni e contenuti sulla salute in ambienti digitali
3. Accedere ai dati sanitari, alle informazioni sulla salute e ai contenuti e navigare tra di essi
4. Filtrare i dati sanitari, le informazioni sulla salute e i contenuti
5. Creare e aggiornare strategie di ricerca personali per i dati sanitari



Co-funded by  
the European Union

# Introduzione

## Navigazione, ricerca e filtraggio di informazioni sulla salute

**Navigare, cercare e filtrare le informazioni sulla salute** sta diventando una delle abilità più cruciali che le persone devono possedere per avere una vita di qualità. Soprattutto dopo la pandemia COVID-19, quando quasi tutto è diventato digitale, la capacità di navigare, cercare e filtrare le informazioni sanitarie su Internet è diventata fondamentale.

## Definizione

### Navigazione, ricerca e filtraggio di informazioni sulla salute

Secondo il modello concettuale di riferimento DigComp ([https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en)) la navigazione, la ricerca e il filtraggio di dati, informazioni e contenuti digitali riguardano la comprensione e l'espressione del bisogno di informazioni, la capacità di cercare dati, informazioni e contenuti in ambienti digitali, di accedere alle informazioni e di navigare tra di esse.

In particolare, **Browsing, searching & filtering health information** è lo sviluppo di competenze che permettono di identificare i propri bisogni informativi, di trovare e accedere a dati e informazioni sulla salute, di effettuare ricerche in ambienti digitali e di individuare semplici strategie di ricerca personale relative a questioni di salute.

## Perché è necessario navigare, cercare e filtrare le informazioni sulla salute

### Navigazione, ricerca e filtraggio di informazioni sulla salute

Al giorno d'oggi su Internet si trova un'enorme quantità di informazioni sulla salute. È quindi importante che qualcuno sia in grado di sfruttarle al meglio. Come posso trovare informazioni sulla salute? Le informazioni sulla salute che trovo sono affidabili? Come posso filtrare queste informazioni? Perché mi sento così stressato quando leggo informazioni sulla salute su Internet? Di quali dati ho bisogno per capire la mia situazione? Quali parole chiave devo usare in Google Search per ottenere la risposta corretta alla mia domanda?

Le domande di cui sopra possono trovare risposta se sappiamo come navigare in Internet, come cercare le informazioni sulla salute necessarie e, soprattutto, come filtrare le informazioni sulla salute.

# Come si articolano le esigenze di informazioni sanitarie personali

## Articolare le esigenze personali di informazione sanitaria

Sentirsi bene con se stessi e prendersi cura della propria salute è importante per l'autostima e l'immagine di sé. L'autoconsapevolezza del nostro stato di salute è estremamente utile perché ci permette di prendere decisioni informate sulla salute. Per monitorare e promuovere la nostra salute dobbiamo tenere traccia almeno delle seguenti azioni:

- Limitare gli zuccheri e gli alimenti non salutari
- Mangiate in modo sano e mantenetevi idratati con l'acqua
- Rimanere fisicamente attivi e fare delle pause quando si sta seduti per molte ore.
- Attenzione al peso
- Dormire bene

# Come si articolano le esigenze di informazioni sanitarie personali

## Articolare le esigenze personali di informazione sanitaria

Le informazioni sulla salute disponibili su Internet possono essere schiaccianti e il più delle volte possono creare stress. Articolare le esigenze personali di informazione sulla salute può portare a decisioni utili, valide e informate, sollevandoci da uno stress inutile. Tieni traccia di te stesso:

- Come mi sento? Si tratta di dolore, ansia, disfunzione o stress mentale? Cercate di capire cosa vi sta dicendo il vostro corpo.
- Ho dei sintomi strani? Quali sono questi sintomi?
- I sintomi durano a lungo? Per quanto tempo?
- Riassumete le vostre condizioni generali.

## I ciechi e i suggerimenti per la ricerca

Ricerca di dati sanitari, informazioni e contenuti sulla salute in ambienti digitali

AW1

1. Cercate in altri motori di ricerca oltre a Google.com. Cercate informazioni su Bing.com, Yahoo.com, Wiki.com, Ask.com e altri. Non tutte le informazioni sono raccolte in un unico motore di ricerca.
2. Utilizzate un numero adeguato di parole chiave.
3. Utilizzate una buona selezione di parole chiave e siate il più specifici possibile.
4. Considerate vari formati della vostra ricerca, parole, foto, video ecc.
5. Utilizzate gli operatori booleani (AND, OR, NOT o AND NOT) tra le parole chiave per affinare la ricerca.
6. La maggior parte dei motori di ricerca utilizza il tipo di ricerca Base e Avanzato. A seconda delle vostre esigenze, potete utilizzare la prima o la seconda opzione. Ad esempio, è possibile utilizzare [https://www.google.com/advanced\\_search](https://www.google.com/advanced_search).

**AW1**

Che dire dell'intelligenza artificiale? Come usare ChatGPT

Ayobi, W.; 31.05.2023

## Dati e informazioni sulla salute

Accedere ai dati sanitari, alle informazioni sulla salute e ai contenuti e navigare tra di loro

### Dati sanitari e informazioni sanitarie

Abbiamo sempre a che fare con i dati: parole, etichette, numeri, foto, caratteri, suoni e persino video sono dati.

Una volta analizzati statisticamente o in altro modo, ciò che otteniamo è un'informazione. Allo stesso modo, i dati sulla salute e le informazioni sulla salute si riferiscono rispettivamente ai dati e alle informazioni sui temi della salute.

Le informazioni sulla salute sono preziose perché consentono di valutare, confrontare e valutare le situazioni. Le informazioni sulla salute possono anche migliorare la nostra vita e il nostro benessere.

## Dati e informazioni sulla salute

Accedere ai dati sanitari, alle informazioni sulla salute e ai contenuti e navigare tra di loro

Per un individuo è importante avere accesso al proprio fascicolo sanitario personale (PHR). Per cartella clinica personale si intende la documentazione medica di un individuo. Avere accesso al proprio PHR ci permette di monitorare, comprendere ed essere consapevoli delle nostre condizioni mediche passate e attuali. Attualmente, nella maggior parte dei Paesi dell'Unione Europea questa documentazione si trova in formato elettronico nel sistema sanitario del rispettivo Paese. **Per accedere al proprio Fascicolo Sanitario Personale:**

- Contattare il proprio medico di base
- Chiedete loro le vostre credenziali (nome utente e password) o, referral disponibili, profilo, ecc.)

## Dati e informazioni sulla salute

Accedere ai dati sanitari, alle informazioni sulla salute e ai contenuti e navigare tra di essi

- Utilizzando le vostre credenziali, accedete al portale del Sistema Sanitario del vostro Paese.
- Navigare per familiarizzare con le varie voci (cartelle cliniche, diagnosi, storia clinica, referti disponibili, profilo, ecc.)
- Rivolgetevi al vostro medico se qualcosa non vi è chiaro.

## Valutare i dati e le informazioni sanitarie

Filter health data, health information, and content

La quantità di informazioni sulla salute presenti su Internet è enorme. Quando si cercano informazioni sulla salute è necessario prestare attenzione a ciò che si legge e considerare una fonte di informazioni affidabile. Prima di prendere qualsiasi decisione o di iniziare a sentirsi stressati, consultate il vostro medico di famiglia. Inoltre, prima di abbracciare tutto ciò che leggete, considerate i seguenti input:

## Valutare i dati e le informazioni sanitarie

Filter health data, health information, and content

- Da dove si ottengono le informazioni? Verificate la presenza di queste informazioni all'inizio o alla fine di ogni pagina del sito.
- Chi c'è dietro il sito? Verificate l'indirizzo del sito, se si tratta di un'istituzione accademica (che termina con .edu o .gov). Ogni organizzazione potrebbe avere una prospettiva, uno scopo e un obiettivo diversi per quanto riguarda i contenuti.

## Valutare i dati e le informazioni sanitarie

Filter health data, health information, and content

- Come vengono supportate le informazioni, la documentazione e i dati sulla salute? I fatti e i dati sulla salute devono avere dei riferimenti (ad esempio, articoli pubblicati su riviste specializzate). Le prove e le conclusioni devono essere supportate dai risultati della ricerca. Anche la metodologia dello studio deve essere chiaramente indicata.
- Le informazioni che ho letto sono recenti? Controllate la data di pubblicazione dell'articolo che avete letto. La ricerca medica è in rapida evoluzione e bisogna essere sicuri che ciò che si legge sia aggiornato.
- Valutare e-mail e messaggi. Verificate sempre il mittente e discutete con il vostro medico di famiglia tutto ciò di cui non siete sicuri.

## Mantenere una vita sana

### Creare e aggiornare strategie di ricerca personali per i dati sanitari

Per mantenere una vita sana, è necessario avere una strategia personale su come cercare dati e informazioni sulla salute su Internet. Seguire questi passaggi vi aiuterà a creare una strategia personale di ricerca:

- Familiarizzate con la vostra storia clinica e tenetela sotto controllo. In questo modo vi accorgete quando qualcosa non va.

## Mantenere una vita sana

### Create and update personal search strategies for health data

- Organizzatevi. Quando qualcosa vi preoccupa, tenete un elenco di domande pertinenti da cercare su Internet.
- Concentratevi sulle vostre preoccupazioni, esigenze, preoccupazioni e domande utilizzando le parole chiave corrette durante la ricerca su Internet.
- Tenete un diario dei vostri farmaci in modo da poterli consultare su Internet.

Se avete ancora domande, contattate il vostro medico di famiglia.



**DHelIDA**

## Attività

1. Migliorare i risultati di ricerca
2. Valutare la qualità delle fonti (attualità e pertinenza).
3. Valutare la qualità delle fonti (accuratezza e autorevolezza).



Co-funded by  
the European Union

## Migliorare i risultati di ricerca

### Attività 1

#### **Breve descrizione:**

Date ai partecipanti un argomento di salute da ricercare su Internet. Dopo aver finito, chiedete loro di migliorare la ricerca: a) Cercando la data di pubblicazione della fonte e il tipo di fonte (articolo accademico, giornale, rapporto aziendale, ecc.) b) Usando tecniche di ricerca avanzate c) Cambiando database d) Aggiungendo e/o modificando le parole chiave.

Confrontare i risultati prima e dopo il miglioramento.

**Requisiti dei supporti e dei materiali:** Smartphone, computer portatili e desktop

**Durata:** 35 minuti

## Valutare la qualità delle fonti (attualità e pertinenza).

### Attività 2

#### Breve descrizione:

Date ai partecipanti un argomento sulla salute da cercare su Internet e chiedete loro di raccogliere le loro scoperte. Poi i partecipanti devono rispondere alle seguenti domande. Se le domande non trovano risposta, i partecipanti devono tornare alla ricerca.

- Quando sono state pubblicate o postate queste informazioni sulla salute della vostra fonte?
- Sono state pubblicate altre informazioni sulla salute che superano il vostro risultato?
- Le informazioni sono state aggiornate o riviste?

## Valutare la qualità delle fonti (attualità e pertinenza).

### Attività 2

- In che modo queste informazioni sulla salute sono collegate al vostro argomento?
- Chi deve leggere queste informazioni sulla salute?
- Tutti sono in grado di comprendere queste informazioni sanitarie?

**Requisiti dei supporti e dei materiali:** Smartphone, computer portatili e desktop

**Durata:** 45 minuti

## Valutare la qualità delle fonti (accuratezza e autorevolezza).

### Attività 3

#### Breve descrizione:

Date ai partecipanti un argomento sulla salute da cercare su Internet e chiedete loro di raccogliere le loro scoperte. Poi i partecipanti devono rispondere alle seguenti domande. Se le domande non trovano risposta, i partecipanti devono tornare alla ricerca.

- Come viene supportata la fonte delle informazioni?
- Questa fonte è stata recensita o citata?
- È possibile verificare le informazioni fornite dalla fonte da un'altra fonte?

## Valutare la qualità delle fonti (accuratezza e autorevolezza).

### Attività 3

- Chi ha pubblicato questa fonte di informazioni sulla salute?
- Con quali credenziali l'autore pubblica questa fonte?
- Cosa si può dire della fonte delle informazioni sulla salute? (.com .edu .gov .org .ac)

**Requisiti dei supporti e dei materiali:** Smartphone, computer portatili e desktop

**Durata:** 45 minuti



DH@LIDA

## Quiz finale

1. Quando fate una ricerca su internet sulla salute, tenetela \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

- a) specifico
- b) lungo
- c) dolce
- d) semplice

2. Georgia si appresta a cercare informazioni su Covid-19. Quale serie di parole chiave NON aiuterà Georgia a trovare informazioni su Covid-19?

- a) malati, stanchi, insonnia
- b) pandemia, asintotica, isolamento
- c) covid-19, mal di testa, sintomi



Co-funded by  
the European Union



DHELIDA

## Quiz finale

3. Scegliere TUTTE le parole chiave per: Voglio conoscere il periodo di recupero dell'influenza comune.

- a) influenza comune
- b) comune
- c) conoscere
- d) desiderare
- e) periodo di recupero

4. Che cos'è una ricerca per parole chiave?

- a) Cercare in Internet utilizzando le immagini
- b) Cercare su Internet utilizzando la parola più importante
- c) Ricerca su Wikipedia
- d) Ricerca di chiavi su Internet



Co-funded by  
the European Union



DHeldADA

## Quiz finale

5. Per assicurarsi di vedere solo i risultati appropriati in materia di salute, quando si effettua una ricerca su Internet, che cosa si dovrebbe attivare?

- a) Ricerca sicura
- b) Un timer
- c) Filtri di ricerca
- d) Navigazione privata



Co-funded by  
the European Union



DHETIDA

## Quiz finale

### Soluzioni del Quiz

1 a/d

2 a

3 a/e

4 b

5 c



Co-funded by  
the European Union



DH@LIDA

## Fonti

1. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430177/>
3. [https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How\\_To\\_Evaluate\\_Health\\_Information\\_su\\_Internet\\_domande\\_e\\_risposte.aspx](https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_su_Internet_domande_e_risposte.aspx)
4. <https://www.foundationforpn.org/living-well/lifestyle/>
5. <https://quizizz.com/admin/quiz/5e2a3f95430498001bafb9dc/internet-search-competenze>
6. <https://libguides.exeter.ac.uk/c.php?g=665831&p=4720907>



Co-funded by  
the European Union



# Congratulazioni!

**Avete completato con successo il Modulo 1 di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





**DHMelIDA**

# Modulo 2

**Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca**



Co-funded by  
the European Union



# Indice dei contenuti

1.	Risultati dell'apprendimento.....	2
2.	Introduzione	
	• Bisogni di salute online .....	3
	• Richieste di ricerca online .....	5
3.	Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca .....	12
	• Tipici bisogni di salute espressi online.....	12
	• Come cercare meglio le informazioni online per una necessità .....	11
	• Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche.....	11
4.	Strumenti da utilizzare quando si cerca un problema di salute .....	12
5.	Attività .....	11
6.	Quiz finale .....	14



# Risultati dell'apprendimento

1. **Tipici bisogni di salute espressi online**
2. **Come cercare meglio le informazioni online per una necessità**
3. **Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche**
4. **I migliori strumenti da utilizzare quando si cerca un problema di salute**

# Bisogni di salute online

## Introduzione

### Bisogni di salute online

I bisogni di salute possono essere espressi online in vari modi, come ad esempio:

- Query sui motori di ricerca: Le persone usano spesso i motori di ricerca per trovare informazioni sulle loro esigenze di salute, sui sintomi e sui trattamenti.
- Forum e gruppi di supporto online: Queste piattaforme consentono alle persone di entrare in contatto con altri che hanno esigenze sanitarie simili e di condividere informazioni, esperienze e sostegno emotivo.
- Social media: Le persone possono condividere le proprie esigenze ed esperienze sanitarie su piattaforme di social media come Twitter, Facebook e Instagram. Possono anche seguire organizzazioni sanitarie, operatori sanitari e sostenitori dei pazienti per ottenere informazioni e consigli.
- Telemedicina: Con l'avvento della telemedicina, le persone possono esprimere le loro esigenze di salute online attraverso consultazioni virtuali con i professionisti della sanità.
- Sondaggi e questionari online: I ricercatori e le organizzazioni sanitarie possono utilizzare sondaggi e questionari online per raccogliere informazioni sulle esigenze e le esperienze di salute delle persone.

# Bisogni di salute online

## Introduzione

### Bisogni di salute online

È possibile esprimere online un'ampia gamma di esigenze sanitarie, tra cui:

- **Informazione ed educazione:** Le persone possono usare Internet per trovare informazioni e risorse su diverse condizioni di salute, trattamenti e strategie di prevenzione.
- **Supporto alla salute mentale:** Le piattaforme online possono fornire accesso a risorse per la salute mentale, tra cui chatbot, terapia online e gruppi di sostegno.
- **Gestione delle malattie croniche:** I pazienti con malattie croniche possono utilizzare piattaforme online per gestire le loro condizioni, monitorare i sintomi e comunicare con i loro fornitori di assistenza sanitaria.
- **Accesso ai servizi sanitari:** I pazienti possono utilizzare le piattaforme di telemedicina per connettersi con gli operatori sanitari e ricevere consigli, diagnosi e trattamenti medici.
- **Benessere e stile di vita:** Internet offre una grande quantità di risorse e di supporto per chi vuole migliorare la propria salute e il proprio benessere, tra cui programmi di fitness e di nutrizione, comunità online e wellness coaching.

# Richieste di ricerca online

## Introduzione

### Richieste di ricerca online

Sono molte le esigenze di salute che le persone cercano online. Ecco alcune delle più comuni:

- Sintomi: Le persone spesso cercano informazioni sui propri sintomi per capire cosa li possa causare e come trattarli.
- Malattie e condizioni: Molte persone cercano informazioni su malattie e condizioni specifiche, come il diabete, il cancro e le malattie cardiache.
- Trattamenti: Le persone cercano informazioni su vari trattamenti, tra cui farmaci, interventi chirurgici e terapie alternative.
- Alimentazione e dieta: C'è molto interesse per la nutrizione e la dieta, e le persone cercano spesso informazioni sull'alimentazione sana, sulla perdita di peso e su diete specifiche, come quella vegana o quella chetogenica.

# Richieste di ricerca online

## Introduzione

### Richieste di ricerca online

Sono molte le esigenze di salute che le persone cercano online. Ecco alcune delle più comuni:

- Salute mentale: C'è una crescente consapevolezza dei problemi di salute mentale e le persone cercano informazioni su argomenti come la depressione, l'ansia e la gestione dello stress.
- Esercizio fisico e fitness: Le persone cercano spesso informazioni sull'esercizio fisico e sul fitness, tra cui allenamenti, piani di allenamento e consigli per rimanere motivati.
- Salute delle donne: Le donne hanno esigenze sanitarie particolari e spesso cercano informazioni su argomenti come la gravidanza, la menopausa e il cancro al seno.
- Salute degli uomini: Anche gli uomini hanno esigenze sanitarie particolari e spesso cercano informazioni su argomenti come la salute della prostata, la disfunzione erettile e la perdita di capelli.

# Richieste di ricerca online

## Introduzione

### Richieste di ricerca online

Sono molte le esigenze di salute che le persone cercano online. Ecco alcune delle più comuni:

- **Farmaci:** Le persone cercano spesso informazioni sui farmaci da prescrizione e da banco, compresi gli usi, gli effetti collaterali e le interazioni con altri farmaci.
- **Allergie:** Le allergie sono un problema di salute comune e le persone cercano informazioni su come gestire le allergie a cibi, pollini, animali domestici e altri fattori scatenanti.
- **Infezioni:** Le persone cercano informazioni su vari tipi di infezioni, tra cui come prevenirle e come trattarle quando si verificano.
- **Dolore cronico:** Il dolore cronico può essere una condizione difficile e debilitante, e le persone spesso cercano informazioni su come gestire il dolore, comprese le terapie alternative e gli antidolorifici.

# Richieste di ricerca online

## Introduzione

### Richieste di ricerca online

Sono molte le esigenze di salute che le persone cercano online. Ecco alcune delle più comuni:

- **Invecchiamento e geriatria:** Con l'invecchiamento della popolazione, sempre più persone cercano informazioni su come mantenersi sani e attivi con l'avanzare dell'età, comprese informazioni sull'invecchiamento sano, sull'assistenza geriatrica e sulle opzioni di vita per anziani.
- **Salute dei bambini:** I genitori cercano spesso informazioni sulla salute dei bambini, tra cui le comuni malattie infantili, le vaccinazioni e l'alimentazione dei bambini.
- **Salute sessuale:** Le persone cercano informazioni su vari argomenti di salute sessuale, tra cui il controllo delle nascite, le infezioni sessualmente trasmesse e le disfunzioni sessuali.
- **Dipendenza:** La dipendenza è un problema di salute complesso e impegnativo, e le persone cercano informazioni su come riconoscere e trattare la dipendenza da droghe, alcol e altre sostanze.

## Tipici bisogni di salute espressi online

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

### Tipici bisogni di salute espressi online

- Ricerca di informazioni su sintomi, malattie e condizioni mediche
- Trovare gli operatori sanitari
- Accesso al supporto per la salute mentale
- Promozione della salute e del benessere
- Accesso ai servizi sanitari da remoto
- Informazioni sui farmaci e sicurezza
- Trovare terapie alternative
- Alimentazione e dieta
- Salute sessuale
- Accesso all'assistenza sanitaria a prezzi accessibili

## Come cercare meglio le informazioni online per un'esigenza di salute

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

### Come cercare meglio le informazioni online per un'esigenza di salute

- Utilizzare fonti affidabili: Cercare informazioni da fonti affidabili come siti web governativi sulla salute, istituzioni accademiche e associazioni professionali.
- Utilizzare termini di ricerca specifici: Quando si utilizzano i motori di ricerca, utilizzare termini di ricerca specifici per trovare informazioni pertinenti alle proprie esigenze di salute.
- Verificare la presenza di valuta: Cercate informazioni aggiornate e attuali.
- Verificare le informazioni: Verificare le informazioni controllando più fonti per assicurarne l'accuratezza e la coerenza.
- Considerare la fonte: Considerare la credibilità della fonte delle informazioni. Consultare un professionista della salute.

## Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

### Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche

- **Fonti inaffidabili:** Diffidate delle informazioni provenienti da fonti inaffidabili come blog personali, forum e social media. Chiunque può pubblicare informazioni online, quindi assicuratevi di verificare la fonte delle informazioni e le loro qualifiche.
- **Informazioni obsolete:** Le informazioni mediche sono in continua evoluzione, quindi è bene fare attenzione alle informazioni obsolete o non aggiornate. Cercate informazioni da fonti affidabili che siano aggiornate e riflettano le ultime ricerche e linee guida.
- **Cure miracolose:** Siate cauti con le informazioni che promuovono cure miracolose o che promettono di curare una condizione di salute. Spesso non esiste una soluzione o una cura rapida per molte condizioni di salute, quindi siate scettici nei confronti di affermazioni che sembrano troppo belle per essere vere.

## Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

### Cosa evitare quando si cercano informazioni online per esigenze specifiche

- Pregiudizi personali: essere consapevoli dei pregiudizi e delle opinioni personali che possono influenzare le informazioni trovate online. Cercate informazioni obiettive e basate su prove.
- Traduzioni imprecise: Se cercate informazioni in una lingua che non è la vostra prima lingua, fate attenzione alle traduzioni imprecise. Utilizzate strumenti di traduzione affidabili o cercate informazioni da fonti scritte nella vostra lingua madre.
- Autodiagnosi: fare attenzione alle autodiagnosi basate su informazioni online. Anche se le informazioni online possono fornire informazioni utili, è importante consultare un professionista sanitario per una diagnosi e un piano di trattamento accurati.

# Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

## Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

### Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

- **Motori di ricerca:** I motori di ricerca come Google e Bing sono strumenti utili per trovare informazioni su un problema di salute. Utilizzate termini di ricerca specifici per restringere i risultati della ricerca.
- **Siti web sulla salute:** I siti web governativi sulla salute, le istituzioni accademiche e le associazioni professionali spesso forniscono informazioni affidabili e basate su prove di efficacia su una serie di questioni sanitarie.
- **Comunità sanitarie online:** Le comunità sanitarie online, come PatientsLikeMe e HealthUnlocked, possono essere utili per entrare in contatto con altre persone che hanno problemi di salute simili e per condividere informazioni e supporto.
- **Verificatori di sintomi:** I programmi di controllo dei sintomi, come WebMD e Mayo Clinic Symptom Checker, possono essere utili per identificare le possibili cause dei sintomi e determinare quando rivolgersi a un medico.
- **Social media:** Le piattaforme di social media come Facebook e Twitter possono essere uno strumento utile per trovare informazioni su questioni di salute e per entrare in contatto con gli operatori sanitari e i gruppi di difesa dei pazienti.
- **Piattaforme di teleassistenza:** Le piattaforme di teleassistenza, come Teladoc e Doctor on Demand, possono essere utili per connettersi con gli operatori sanitari per consultazioni e appuntamenti virtuali.

# Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

## Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

- Applicazioni mobili: sono disponibili numerose applicazioni mobili che possono fornire informazioni su specifici problemi di salute, aiutare a tenere traccia dei sintomi e dei farmaci e mettere in contatto con gli operatori sanitari.
- Dizionari medici online: I dizionari medici online come MedlinePlus e Merriam-Webster Medical Dictionary possono essere utili per cercare termini e definizioni mediche.
- PubMed: PubMed è un database di letteratura biomedica che comprende oltre 30 milioni di citazioni. Può essere utile per trovare articoli di ricerca e studi relativi a un problema di salute specifico.
- Forum e forum di discussione sulla salute: I forum sulla salute e i forum di discussione possono essere una risorsa utile per entrare in contatto con altre persone che hanno problemi di salute simili e per condividere informazioni e supporto.
- Podcast sulla salute: i podcast sulla salute possono fornire informazioni utili su questioni sanitarie specifiche e possono essere una risorsa utile per approfondire un argomento.
- Gruppi di sostegno online: I gruppi di sostegno online possono essere una risorsa utile per entrare in contatto con altre persone che hanno problemi di salute simili e trovare sostegno.

# Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

## Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

- **Motori di ricerca:** Usate i motori di ricerca come Google o Bing per trovare informazioni su uno specifico problema di salute. Utilizzate termini e frasi di ricerca specifici per ottenere risultati più accurati.
- **Siti web sulla salute:** Visitare siti web affidabili sulla salute, come i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC), l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e la Mayo Clinic. Questi siti web forniscono informazioni affidabili e accurate su vari argomenti di salute.
- **Riviste mediche:** Accedere a riviste mediche come il New England Journal of Medicine, JAMA o The Lancet per trovare le ultime ricerche e studi relativi a un problema sanitario specifico.
- **Forum e forum di discussione sulla salute:** Partecipare a forum e forum di discussione online sulla salute, come PatientsLikeMe o HealthBoards, per entrare in contatto con altri pazienti che hanno problemi di salute simili e condividere informazioni e supporto.
- **Controllo dei sintomi:** Utilizzate i programmi di controllo dei sintomi online, come WebMD o Mayo Clinic Symptom Checker, per identificare le potenziali cause dei sintomi e determinare se avete bisogno di cure mediche.

# Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

Esprimere le esigenze di salute in una richiesta di ricerca

## Strumenti da utilizzare per la ricerca di un problema di salute

- Piattaforme di teleassistenza: Utilizzate piattaforme di teleassistenza come Teladoc o Doctor on Demand per consultare virtualmente i professionisti della sanità.
- Applicazioni mobili: Scaricate applicazioni mobili per la salute come MyFitnessPal, Headspace o Medisafe per monitorare la vostra salute, ricevere promemoria per i farmaci o gli appuntamenti dal medico e accedere alle informazioni sulla salute.
- Social media: Seguite le organizzazioni sanitarie o i professionisti della sanità di fama su piattaforme di social media come Twitter, Instagram o LinkedIn per ottenere le ultime notizie e gli aggiornamenti su un problema di salute.
- Siti web governativi: Consultate i siti web governativi come il National Institutes of Health (NIH), la Food and Drug Administration (FDA) o il Department of Health and Human Services (HHS) per ottenere informazioni sanitarie affidabili e autorevoli.
- Biblioteche online: Biblioteche online come MedlinePlus, PubMed o Google Scholar possono essere utili per trovare articoli di ricerca, studi clinici e altre informazioni scientifiche relative a uno specifico problema di salute.



**DHelIDA**

# Attività finale

1. **Concludere su esigenze di salute che non sarebbe opportuno ricercare online**
2. **Elencare le fasi da seguire per una ricerca valida e sicura di un bisogno sanitario.**
3. **Elencare gli strumenti che potrebbero facilitare la ricerca dei bisogni di salute.**



Co-funded by  
the European Union

## Concludere su esigenze di salute che non sarebbe opportuno ricercare online

### Attività 1

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti devono discutere quali bisogni di salute non è opportuno ricercare online. È necessario preparare un elenco di queste esigenze e dei potenziali rischi che si possono incontrare nei diversi casi.

#### Durata

20-30 min.

## **Elencare le fasi da seguire per una ricerca valida e sicura di un bisogno sanitario.**

### **Attività 2**

#### **Breve descrizione**

In piccoli gruppi, i partecipanti dovranno elencare i passi da seguire per una ricerca valida e sicura di un bisogno sanitario. Verrà sviluppato uno scenario su una specifica esigenza di salute e su come questa possa essere meglio ricercata online.

#### **Durata**

20-30 min.

## Elencare gli strumenti che potrebbero facilitare la ricerca dei bisogni di salute.

### Attività 3

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti dovranno sviluppare un elenco di strumenti che potrebbero facilitare la ricerca dei bisogni di salute. I partecipanti dovranno evidenziare i pro e i contro degli strumenti individuati.

#### Durata

20-30 min.



# Quiz finale

1. Quando si cerca un'informazione online si devono usare solo fonti affidabili T/F
2. I bisogni di salute possono essere espressi online attraverso i libri stampati T/F
3. La salute sessuale è una tipica richiesta di ricerca sanitaria T/F
4. Le informazioni obsolete sono da evitare quando si cercano informazioni online T/F
5. Uno strumento tipico da utilizzare per la ricerca di un problema di salute potrebbe essere una rivista medica T/F



# **Congratulazioni!**

**Avete completato con successo il modulo 2  
di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





# Modulo 3

**Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!**



# Indice dei contenuti

1.	Risultati dell'apprendimento .....	2
2.	Introduzione	
	• Gestione delle informazioni sanitarie .....	3
3.	Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie	12
	• Comprendere le informazioni sanitarie .....	12
	• Valutare le informazioni sanitarie .....	11
	• Privilegiare le informazioni sulla salute .....	11
4.	Attività .....	11
5.	Quiz finale .....	14



# Risultati dell'apprendimento

1. **Imparare a gestire le informazioni sanitarie**
2. **Imparare a valutare le informazioni sanitarie**
3. **Imparare a classificare le informazioni sanitarie**



Co-funded by  
the European Union

# Gestione delle informazioni sanitarie

## Introduzione

### Gestione delle informazioni sanitarie

L'alfabetizzazione sanitaria è il grado in cui un individuo è in grado di ottenere, elaborare e comprendere le informazioni e i servizi sanitari di base necessari per prendere decisioni appropriate in materia di salute.

*"È importante sapere come raggiungere e gestire le informazioni sulla salute online".*

# Gestione delle informazioni sanitarie

## Introduzione

### Accesso alle informazioni sulla salute

- Motori di ricerca
- Siti web sulla salute
- Comunità sanitarie online
- Riviste e banche dati mediche
- Piattaforme di teleassistenza
- Applicazioni mobili
- Forum e forum di discussione online
- Programmi di educazione alla salute
- Biblioteche sanitarie online
- I social media

### Gestione delle informazioni sanitarie

- Utilizzare piattaforme sicure e affidabili
- Mantenete le vostre password al sicuro
- Mantenere le informazioni aggiornate
- Backup delle informazioni
- Condividere le informazioni in modo selettivo
- Essere consapevoli delle politiche sulla privacy
- Consultare un professionista

# Comprendere le informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie.

Comprensione



Valutare



Definizione delle priorità



## Comprendere le informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

### Comprendere le informazioni sulla salute

Le informazioni sulla salute sono intese in vari modi, a seconda di diversi fattori, tra cui:

- Il background della persona
- Istruzione
- La cultura
- Livello di alfabetizzazione sanitaria.

# Introduzione

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Comprendere le informazioni sulla salute

Le informazioni sanitarie vengono intese in modi diversi a seconda di fattori quali:

- Livello di alfabetizzazione sanitaria
- Il formato in cui viene presentato
- Comunicazione efficace e
- Credenze ed esperienze personali

# Comprendere le informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Comprendere le informazioni sulla salute

Anche il formato in cui vengono presentate le informazioni sanitarie gioca un ruolo cruciale nella loro comprensione. Le informazioni sanitarie presentate in un linguaggio semplice, con un vocabolario chiaro e una formattazione appropriata, sono più facili da capire e più facilmente ricordate.

Una comunicazione efficace tra operatori sanitari e pazienti è essenziale anche per la corretta comprensione delle informazioni sanitarie. Una comunicazione chiara può aiutare i pazienti a comprendere i loro problemi di salute, le opzioni di trattamento e i potenziali risultati.

Infine, le convinzioni, i valori e le esperienze personali possono influenzare la comprensione delle informazioni sanitarie. Per esempio, le differenze culturali possono influenzare il modo in cui le persone percepiscono e rispondono alle informazioni sulla salute, portando a comportamenti e scelte terapeutiche diverse.

# Valutazione delle informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Valutazione delle informazioni sanitarie

- Considerare la fonte: Controllate le credenziali del sito web o dell'autore per assicurarvi che sia qualificato e rispettabile. Cercate informazioni fornite da agenzie governative, istituzioni accademiche e organizzazioni professionali.
- Verificare la presenza di pregiudizi: Valutate se le informazioni presentate sono obiettive o se sembrano avere un ordine del giorno o un pregiudizio particolare. Diffidate dei siti che promuovono un particolare prodotto o servizio.
- Cercare le prove: Cercare riferimenti o citazioni a sostegno delle informazioni fornite. Valutare se le prove citate sono attuali, affidabili e pertinenti.
- Considerare il tono e lo stile: Valutare se le informazioni presentate sono chiare, comprensibili e prive di gergo tecnico. Cercate siti che presentino le informazioni in modo equilibrato e imparziale.
- Controllare le date: Controllare la data di pubblicazione per assicurarsi che le informazioni siano attuali e aggiornate.

# Valutazione delle informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Valutazione delle informazioni sanitarie

- Controllo incrociato con altre fonti: Controllare le informazioni con altre fonti per verificarne l'accuratezza e l'affidabilità.
- Consultare un professionista della salute: Consultare un professionista della salute per ottenere informazioni e consigli accurati sui propri problemi di salute.
- Cercate un'informativa sulla privacy: Assicuratevi che il sito web abbia un'informativa sulla privacy che illustri le modalità di raccolta, utilizzo e protezione delle informazioni personali. Evitate i siti che non hanno un'informativa sulla privacy o che raccolgono informazioni personali non necessarie.
- Usare siti web di fact-checking: Utilizzate siti web di fact-checking come FactCheck.org o Snopes.com per verificare l'accuratezza delle informazioni presentate.
- Siate cauti con gli aneddoti personali: Siate cauti con gli aneddoti personali o le storie presentate come prove. Sebbene possano essere convincenti, non rappresentano necessariamente un approccio scientifico o basato su prove.
- Essere consapevoli della pseudoscienza: Fare attenzione ai siti web pseudoscientifici o di salute alternativa che promuovono trattamenti o terapie non provati o smentiti.

# Valutazione delle informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Valutazione delle informazioni sanitarie

- Controllare i conflitti di interesse: Cercate di individuare eventuali conflitti di interesse o incentivi finanziari che possano influenzare le informazioni presentate. Diffidate dei siti che promuovono un particolare prodotto o servizio, soprattutto se traggono profitto dalla sua promozione. Consultate un professionista della salute: Consultate un professionista della salute per ottenere informazioni e consigli accurati sui vostri problemi di salute specifici.
- Considerare il design del sito web: Valutate il design del sito web per assicurarvi che sia professionale, facile da navigare e privo di pubblicità o pop-up distraenti.
- Usate il buon senso: Usate il buon senso e fidatevi del vostro istinto. Se le informazioni presentate sembrano troppo belle per essere vere, o se non vi sentite a vostro agio con le informazioni presentate, probabilmente è meglio cercare fonti alternative.

# Valutazione delle informazioni sanitarie

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Mezzi per valutare le informazioni sanitarie

- **Certificazione Health On the Net Foundation (HONcode):** Questa certificazione indica che il sito web è affidabile e degno di fiducia e soddisfa criteri specifici per fornire informazioni sanitarie accurate e autorevoli.
- **Sistemi di valutazione dell'attendibilità:** Alcuni motori di ricerca e siti web utilizzano sistemi di rating che valutano l'affidabilità dei siti web in base a vari fattori, quali la qualità e la quantità delle informazioni, l'autorità delle fonti e l'obiettività.
- **Criteri di qualità:** Diverse organizzazioni hanno stabilito criteri di qualità per la valutazione delle informazioni sanitarie online, come lo strumento DISCERN, che fornisce un metodo sistematico per valutare la qualità delle informazioni sanitarie scritte.
- **Comunità e forum online:** Le comunità e i forum online possono essere una risorsa preziosa per condividere informazioni ed esperienze, ma è importante fare attenzione alla disinformazione o agli aneddoti personali.
- **Siti web di fact-checking:** Per verificare l'accuratezza delle informazioni presentate si possono utilizzare siti web di fact-checking come FactCheck.org o Snopes.com.
- **Consultare un professionista della salute:** È sempre consigliabile consultare un professionista della salute per ottenere informazioni e consigli accurati sui propri problemi di salute.

# Privilegiare le informazioni sulla salute

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Privilegiare le informazioni sulla salute

- Considerare la fonte: Cercate informazioni provenienti da fonti affidabili come agenzie governative, istituzioni accademiche o organizzazioni sanitarie riconosciute. Evitate le fonti di parte, non supportate o inaffidabili.
- Controllare i riferimenti: Cercate fonti che forniscano riferimenti e citazioni per le loro informazioni. Questo può aiutarvi a verificare l'accuratezza delle informazioni e ad assicurarvi che siano basate su fonti affidabili.
- Cercate una ricerca sottoposta a revisione paritaria: Cercate informazioni basate su studi di ricerca sottoposti a revisione paritaria. Gli studi sottoposti a revisione paritaria sono stati valutati e approvati da altri esperti del settore e hanno maggiori probabilità di essere accurati e affidabili.
- Controllare la data: cercate informazioni aggiornate e basate sulle ricerche e le linee guida più recenti. Le informazioni sulla salute possono cambiare rapidamente e quelle obsolete potrebbero non essere pertinenti o accurate.
- Considerare il contesto: Considerate il contesto delle informazioni e il modo in cui si applicano alle vostre specifiche esigenze di salute. Le informazioni generiche o vaghe possono non essere utili quanto quelle che si adattano ai vostri specifici problemi di salute.

## Privilegiare le informazioni sulla salute

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

### Privilegiare le informazioni sulla salute

- Considerare più fonti: Cercate informazioni da più fonti per ottenere una prospettiva completa. Confrontate le informazioni e identificate i temi comuni o le aree di accordo.
- Consultate un professionista della salute: Consultate un professionista della salute per ottenere consigli e indicazioni personalizzate. Un professionista del settore sanitario può aiutarvi a definire le priorità e a interpretare le informazioni trovate online e a fornire raccomandazioni specifiche per le vostre esigenze di salute.
- Verificare l'assenza di pregiudizi: Cercate informazioni imparziali e che presentino entrambi i lati di una questione. Diffidate delle informazioni eccessivamente promozionali o che presentano una visione unilaterale.
- Considerate il linguaggio utilizzato: Cercate informazioni scritte in un linguaggio chiaro e comprensibile. Evitate le informazioni che utilizzano un gergo medico complesso o un linguaggio difficile da capire.
- Cercate informazioni che siano attuabili: Cercate informazioni che forniscano consigli pratici o passi da compiere per migliorare la vostra salute. Evitate le informazioni puramente teoriche o che non forniscono indicazioni pratiche.

# Privilegiare le informazioni sulla salute

Capacità di comprendere, valutare e dare priorità alle informazioni sanitarie!

## Strumenti per dare priorità alle informazioni sulla salute

- Criteri di valutazione: Usate i criteri di valutazione per valutare la qualità delle informazioni trovate online. I criteri includono fattori quali le qualifiche dell'autore, la data di pubblicazione, le fonti citate e l'accuratezza delle informazioni. Cercate informazioni provenienti da fonti affidabili come agenzie governative, istituzioni accademiche e organizzazioni professionali.
- Strumenti di alfabetizzazione sanitaria: Utilizzate strumenti di alfabetizzazione sanitaria come il Patient Education Materials Assessment Tool (PEMAT) o il Suitability Assessment of Materials (SAM) per valutare la chiarezza, la pertinenza e la comprensibilità delle informazioni sanitarie che trovate online.
- Portali di informazione sanitaria: Visitate i portali di informazione sanitaria come MedlinePlus o Healthfinder.gov per accedere a informazioni sanitarie affidabili e autorevoli provenienti da agenzie governative e organizzazioni professionali.
- Impostazioni del motore di ricerca: Regolare le impostazioni del motore di ricerca per dare priorità alle fonti di informazione autorevoli. Ad esempio, potete limitare la ricerca ai siti governativi o alle istituzioni accademiche.
- Estensioni del browser: Utilizzare estensioni del browser come Web of Trust o FakeSpot per identificare siti web e fonti di informazione potenzialmente inaffidabili o fuorvianti.
- Applicazioni per la salute affidabili: utilizzate applicazioni per la salute che siano state recensite e raccomandate da fonti affidabili come l'American Heart Association o il National Institutes of Health.



# Attività finale

1. **Eseguire uno scenario in cui le informazioni sanitarie fornite devono essere valutate online.**
2. **Descrivere una specifica condizione di salute e confrontare tra gli strumenti di controllo dei sintomi esistenti la diagnosi generata. Valutare le discrepanze tra i diversi strumenti.**



Co-funded by  
the European Union

## Scenario con informazioni sanitarie fornite che devono essere valutate online

### Attività 1

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, ai partecipanti verrà chiesto di eseguire uno scenario in cui un'informazione sanitaria fornita deve essere valutata online. Questo scenario dovrebbe includere la valutazione di una specifica condizione di salute (ad esempio, il diabete di tipo II) in cui i partecipanti dovranno seguire tutti i passaggi appropriati per verificare se le informazioni sono valide o meno.

#### Durata

20-30 min.

## Confronto tra i symptom checker esistenti la diagnosi generata

### Attività 2

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, ai partecipanti verrà chiesto di descrivere una specifica condizione di salute e di confrontare tra gli strumenti di controllo dei sintomi esistenti la diagnosi generata. In caso di discrepanze tra i diversi strumenti, queste devono essere quantificate.

#### Durata

20-30 min.



# Quiz finale

1. La verifica dei riferimenti è un passo consigliato quando si cerca di capire un'informazione sanitaria. T/F
2. Quando si valutano le informazioni sulla salute, si suggerisce di controllare la politica sulla privacy. T/F
3. La comprensione delle informazioni sanitarie dipende dal livello di alfabetizzazione sanitaria. T/F
4. Per gestire efficacemente le informazioni sulla salute, è necessario mantenere sempre sicure le password. T/F
5. Quando si valuta un'informazione sanitaria è necessario considerare la fonte dell'informazione. T/F



# **Congratulazioni!**

**Avete completato con successo il modulo 3  
di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





DHMelIDA

# Modulo 4

Netiquette della salute



Co-funded by  
the European Union



# Linea guida

## Carattere

1. Titolo: Arial 26
2. Sottotitolo: Arial 14
3. Per il testo del corpo: Arial 12
  1. Evidenziare qualcosa nel testo del corpo: Arial 14

## Personaggi:

Per vetrino: 1.100

In totale: 20.000

## Lingua:

Utilizzate un linguaggio semplice. Soprattutto i gruppi target svantaggiati, come i migranti, capiscono meglio i contenuti se vengono spiegati in modo semplice e diretto.

## Diapositive:

Massimo: 50 diapositive

## Attività:

Almeno 2 + Quiz finale



Co-funded by  
the European Union



# Indice dei contenuti

1. **Netiquette della salute**
  1. Introduzione
  2. Definizione
  3. Perché la netiquette è necessaria
  4. L'emergere del concetto di netiquette
2. **La più importante regola di netiquette su internet**
3. **Rispetto delle regole su Internet**
  1. Ecco cosa succede quando non si rispetta la netiquette
  2. Ecco cosa succede quando si segue la netiquette
4. **Attività**
  1. Le basi della comunicazione online
  2. Vantaggi e svantaggi della comunicazione online
  3. Creazione di regole di netiquette
5. **Quiz finale**
6. **Fonti**



Co-funded by  
the European Union



DHELIDA

## Risultati dell'apprendimento

1. Conoscere la definizione, l'origine e l'importanza della netiquette.
2. Consapevolezza della netiquette, ovvero delle regole che vigono su Internet.
3. Conoscere le 8 regole più importanti di Internet
4. Raccomandazioni su come comportarsi in Internet
5. Consapevolezza delle sfide e dei pericoli che esistono in Internet.



Co-funded by  
the European Union

# Introduzione

## Netiquette della salute

La netiquette è il galateo di Internet. Stabilisce le regole per la comunicazione in rete, per postare nei forum e sui social network, che tutti dovrebbero seguire.

La netiquette descrive le regole di comportamento per la comunicazione elettronica. Le regole hanno lo scopo di garantire un'interazione rispettosa nella comunicazione virtuale con persone per lo più sconosciute. Queste regole non sono legalmente vincolanti, ma sono regole di cortesia raccomandate.

## Definizione

### Netiquette della salute

Netiquette è una parola inventata composta dall'inglese "Net" (Internet) e dal francese "Etiquette" (regola di educazione). La netiquette si riferisce quindi alle regole di educazione che si applicano su Internet.

#### Regola di cortesia raccomandata:

Anche se la netiquette non ha una rilevanza legale immediata, è riconosciuta e presa a cuore da molte persone.

Con un'eccezione: se commettete un reato online, ad esempio incitando ad atti di violenza, dovete aspettarvi di essere perseguiti per questi reati, indipendentemente dalla netiquette applicabile in una comunità online.

Il galateo di Internet varia a seconda del sistema di comunicazione e dei suoi partecipanti. Spetta al rispettivo operatore specificare il tipo e la portata della netiquette, controllarne il rispetto e sanzionare negativamente le violazioni escludendo i partecipanti.

## Perché la netiquette è necessaria

### Netiquette della salute

Su Internet, le comuni forme di cortesia tendono a essere trascurate. L'interlocutore non è visibile e spesso è sconosciuto. In Internet non si possono vedere le espressioni facciali e il linguaggio del corpo dell'interlocutore, quindi è facile che si verifichino interpretazioni errate. Questo rende anche più facile insultare rispetto alla comunicazione faccia a faccia. Inoltre, in rete manca la comunicazione non verbale, quindi è più facile che si verifichino malintesi.

Immagini e video possono essere facilmente inviati o pubblicati. Ma anche sul web esistono regole di buon comportamento. La netiquette va osservata in ogni forma di comunicazione su Internet: nei forum e nelle chat, nelle comunicazioni via e-mail, sul proprio sito web e sui social network.

# L'emergere del concetto di netiquette

## Netiquette della salute

Nei primi anni di Internet, erano soprattutto gli informatici a essere online e a scambiarsi informazioni nei forum e nelle mailing list. Per loro era chiaro come funzionava Internet e quali informazioni potevano essere lette e da chi.

Ma dopo che Internet è stato utilizzato da un numero sempre maggiore di profani della tecnologia, questa conoscenza non poteva essere data per scontata. Come si comunica online, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche per quanto riguarda i contenuti? Al fine di fornire ai non addetti ai lavori una guida per il loro comportamento, è emerso il concetto di netiquette. Nei primi anni, la netiquette non comprendeva solo una raccolta di regole di comportamento, ma anche consigli sulla sicurezza e sulla protezione dei dati. Uno dei documenti di netiquette più vecchi è l'RFC 1855, che fornisce indicazioni non solo sulla cultura della discussione nei forum online, ma anche, ad esempio, su come trattare i contenuti protetti da copyright e le catene di posta elettronica. Il concetto di netiquette si è evoluto. Gran parte dei contenuti principali degli anni Novanta sono ancora validi e sono stati ripresi dalle comunità. Negli ultimi decenni, tuttavia, l'attenzione si è spostata maggiormente sul galateo della comunicazione.

## Principio di base

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

Netiquette: le regole si basano su un principio di base:

**"Tratta gli altri come vuoi essere trattato tu".**

Quando si fissa uno schermo, è facile dimenticare che ciò che viene pubblicato online viene letto da persone reali con sentimenti reali. Non dimenticate quindi che la comunicazione si fa con le persone, non con le macchine.

## Cortesia e aplomb

### Le più importanti regole di netiquette su internet

Anche se non siete d'accordo con un post su Internet o se qualcosa vi offende, non perdetevi la calma.

Se sentite il bisogno di rispondere a qualcosa che vi colpisce emotivamente, usate argomenti concreti per farlo invece di attaccare personalmente le persone. Pertanto, astenetevi da insulti, maldicenze, provocazioni o minacce nei confronti degli altri. Ricordate che gli insulti possono essere perseguiti penalmente. Rispettate le opinioni degli altri ed esprimete critiche costruttive. Se qualcuno è vittima di bullismo online, non partecipate. Segnalate il post offensivo.

## Cortesia e aplomb

### Le più importanti regole di netiquette su internet

Troll e disturbatori si trovano in quasi tutte le comunità online. Se siete presi di mira da un contemporaneo di questo tipo, cercate di reagire con sicurezza e non impegnatevi in un ping-pong di commenti sconclusionato e non obiettivo. Stabilite dei limiti e chiarite la vostra opinione.

Le battaglie infruttuose sui post davanti a tutta la comunità, invece, rischiano di danneggiare la vostra reputazione e non hanno alcun valore aggiunto per i lettori silenziosi. In caso di affermazioni ripetute e/o oltre confine da parte di altri membri, segnalate il litigante con un messaggio personale ai moderatori del gruppo, in modo che possano decidere un'esclusione.

## Leggibilità e argomento di discussione

### Le più importanti regole di netiquette su internet

Scrivete con una struttura di frase corretta, con un'ortografia corretta e con l'uso della punteggiatura. Utilizzate maiuscole e minuscole e astenetevi da un'eccessiva codifica a colori o da altre formattazioni. Omettere le informazioni superflue.

Assicuratevi di aver compreso l'argomento della conversazione in modo da poter rispondere correttamente. Prima di postare qualcosa, controllate che la stessa cosa non sia già stata detta da qualcuno. Mantenete i vostri messaggi brevi e mirati. Non è necessario scrivere messaggi lunghi e fuori tema.

## Con chi sto parlando?

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

Considerate il background della persona o delle persone con cui state comunicando, la sua età, il suo background, il suo sesso, il legame che avete in comune (siete amici, familiari, ecc.), la familiarità che avete l'uno con l'altro.

Evitate di fare supposizioni sull'altra persona. Quanto conosco questa persona/queste persone? Cosa so di questa persona/queste persone? - Quello che dico li offenderà?

Considerate anche questo: su Internet è più probabile che si usi "duden" piuttosto che "gesiezt". Non arrabbiatevi se vi chiamano per nome, anche se chiamate la persona con cui state parlando per nome. -> vale per i Paesi in cui ci si rivolge e ci si rivolge in modo formale

## Uso del nome reale

Le più importanti regole di netiquette su Internet

**Se possibile, utilizzate il vostro vero nome.**

**L'anonimato vi spinge a fare dichiarazioni che non vorreste fare di persona.**

## Punti esclamativi, abbreviazioni ed emoji

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

Nelle conversazioni online vengono omessi importanti indicatori che normalmente ci aiutano a valutare le espressioni del nostro interlocutore: espressioni facciali, gesti, intonazione. Le emoji possono aiutare a compensare questa situazione. Tuttavia, è necessario adattarsi alle abitudini della propria comunità online e moderarne l'uso. Altrimenti, potrebbe accadere che quasi nessuno vi prenda più sul serio.

L'uso eccessivo di punti esclamativi è aggressivo per i lettori: cercate di sottolineare le vostre argomentazioni con le parole piuttosto che con un accumulo di segni di punteggiatura. Inoltre, dovrete usare le abbreviazioni della chat solo se siete sicuri che sono conosciute nella comunità.

## Rispetto del gergo di rete

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

La comunità della rete ha sviluppato un proprio linguaggio e continua ad evolverlo. Per questo motivo, è bene familiarizzare con le abbreviazioni più comuni, come "LOL" (Laughing Out Loud) o "OMG" (Oh my God), e con il significato di alcuni caratteri, come "!!!11elf!!!1", che hanno lo scopo di esprimere ironia.

Poiché il gergo della rete cambia continuamente, è difficile trovare una definizione uniforme. In generale, tuttavia, il gergo della rete può essere inteso come qualsiasi tipo di gergo che è stato reso popolare o coniato attraverso l'uso su Internet. I termini del gergo della rete spesso nascono dall'esigenza di ridurre al minimo le battiture, di rispettare le limitazioni dei caratteri o di evitare i problemi di comprensione tipici del linguaggio scritto (ironia, emozione, ecc.).

## Diffusione di foto e video

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

#### Rispettare il diritto alla privacy

Prima di pubblicare una foto o un video su Internet, dovete sempre considerare se vi arrabbereste se qualcun altro caricasse una vostra foto o un vostro video.

Anzi, siete legalmente obbligati a chiedere loro se sono d'accordo. Caricare foto imbarazzanti non è quindi solo scorretto, ma viola anche i diritti personali. Quindi: Pensate bene prima di ogni post e chiedete!

## Diffusione di foto e video

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

#### Rispettare il copyright

Oltre ai diritti personali, anche la legge sul copyright è importante quando si pubblicano video o foto. Questa legge protegge, ad esempio, fotografi e registi e stabilisce che le loro immagini non possono essere copiate. Lo stesso vale per i vostri video e le vostre foto, che non possono essere pubblicati con il loro nome o utilizzati per altri scopi senza chiedere il vostro consenso.

Se volete pubblicare foto o video di amici, chiedete il loro consenso. Se non conoscete il creatore della foto e non siete sicuri di poterla copiare, lasciate perdere: Meglio lasciar perdere!

Rispettare i diritti d'autore e il diritto alla propria immagine: non utilizzare foto altrui senza consenso. Non pubblicare immagini o video che ritraggano la violenza, degradino altre persone o le mostrino in situazioni imbarazzanti.

## Diffusione di foto e video

### Le più importanti regole di netiquette su Internet

#### Citazione corretta

Anche le immagini e le citazioni sono soggette a copyright su Internet. Il fatto che in molti casi non vi siano procedimenti legali per le violazioni è irrilevante. È illegale diffondere contenuti di terzi senza etichettarli. A parte questo, non è un buon stile adornarsi con le penne di qualcun altro. Dal momento che chiunque può scoprire in pochi clic se le vostre affermazioni sono davvero attribuibili a voi, non mettete a rischio la vostra reputazione, ma etichettate direttamente quando condividete contenuti altrui.

## **Ecco cosa succede quando non si segue la netiquette**

### **Rispetto delle regole su Internet**

- 1. I malintesi nascono più facilmente e velocemente**
- 2. Gli utenti possono sentirsi attaccati personalmente se fraintendono qualcosa.**
- 3. Si rischia di essere visti come insensibili verso gli altri**
- 4. Rischiate di distruggere amicizie e altre relazioni**

## **Ecco cosa succede quando si segue la netiquette**

### **Rispetto delle regole su Internet**

- 1. L'interazione su Internet rimane amichevole e costruttiva.**
- 2. Aiuta a mantenere un'impronta digitale positiva**
- 3. Dimostra che si rispettano le altre persone online**
- 4. Aiuta a trasmettere il giusto messaggio all'interlocutore.**



**DHELIDA**

## Attività

1. Le basi della comunicazione online
2. Vantaggi e svantaggi della comunicazione online
3. Creazione di regole di netiquette



Co-funded by  
the European Union

## Le basi della comunicazione online

### Attività 1

#### **Breve descrizione:**

I partecipanti siedono in un cerchio di sedie, mentre un partecipante senza posto a sedere sta in piedi al centro. Pesca una delle carte tagliate e piegate (foglio di lavoro 1) e legge la frase ad alta voce.

Tutti coloro che si sentono indirizzati devono scambiarsi di posto. Chi non ha trovato posto legge una nuova carta. Il gioco termina quando tutte le carte sono esaurite.

**Mezzi e materiali necessari:** Sedie

e foglio di lavoro (schede) **Durata:**

15 minuti

### Modulo 4

## Vantaggi e svantaggi della comunicazione online

### Attività 2

#### **Breve descrizione:**

In questo modulo i partecipanti verificano i vantaggi e gli svantaggi della comunicazione online. In una fase successiva, vengono informati dei problemi e dei rischi che si presentano, ad esempio, nelle chat room o nell'uso degli instant messenger e sviluppano regole per un'interazione armoniosa e rispettosa su Internet.

#### **Requisiti dei supporti e dei materiali:**

Lavagna bianca/computer con beamer e accesso a Internet, forbici, tablet opzionale

#### **Durata:**

45 minuti

## Creazione di regole di netiquette

### Attività 3

#### **Breve descrizione:**

In piccoli gruppi, i partecipanti discutono quali sono le cinque regole che ritengono importanti per un'interazione rispettosa quando si comunica su Internet e le riportano sul foglio di lavoro 8.

#### **Requisiti dei supporti e dei materiali:**

Foglio di lavoro 8 - "Le cinque regole

d'oro" **Durata:**

60 minuti



## Quiz finale

1. Che cos'è la netiquette?
  1. Regola il comportamento su Internet
  2. Regola il comportamento nella vita reale
  - 3. Regola il comportamento sia su Internet che nella vita reale.**
2. Si applicano le regole della netiquette
  1. ... Solo per gli utenti registrati nei forum
  2. ... Solo per gli utenti registrati nei social media
  3. ... Per coloro che tendono a fare i prepotenti su Internet
  - 4. ... Per tutti gli utenti di Internet che comunicano e interagiscono con gli altri su Internet.**
3. Quale dei seguenti comportamenti è coerente con la netiquette?
  1. Insulti e attacchi personali
  - 2. Tono rispettoso e comunicazione educata**
  3. La condivisione di informazioni personali
4. La netiquette si basa su questo principio fondamentale
  - 1. Trattate gli altri nel modo in cui volete essere trattati voi.**
  2. La mela non cade lontano dall'albero
  3. Quello che potete fare oggi, non rimandatelo a domani.
  4. Non lodare il giorno prima della sera



Co-funded by  
the European Union



## Quiz finale

1. Come ci si deve comportare nelle chat online?
  1. Ignorare gli altri partecipanti
  2. Scrivere in forma breve e senza punteggiatura
  3. **Ascoltare con attenzione e rispondere con cortesia**
2. Perché è importante rispettare la privacy degli altri e non condividere informazioni personali online?
  1. Incuriosire gli altri
  2. Per aumentare la propria presenza online
  3. **Garantire la sicurezza e la privacy degli altri e prevenire gli abusi.**



Co-funded by  
the European Union



## Quiz finale

1. Se non sono d'accordo con il contributo di un utente, allora reagisco...
  1. ... secondo i miei sentimenti
  2. **... sempre con educazione e rispetto**
  3. ... Lo stesso modo in cui l'utente mi ha trattato
2. Perché è importante prestare attenzione alla netiquette?
  1. Per rendere Internet noioso
  2. **Proteggere la privacy degli altri e avere rispetto per gli altri.**
  3. Perché è richiesto dalla legge
3. Quali sono i comportamenti da evitare per mantenere una netiquette positiva?
  1. **Condivisione di informazioni errate e voci di corridoio**
  2. Utilizzo di password forti
  3. Pubblicare le foto delle vacanze sui social media
4. Quale delle seguenti affermazioni è coerente con la netiquette per quanto riguarda la scrittura delle e-mail?
  1. SCRIVERE TUTTO IN MAIUSCOLO PER SEMBRARE IMPORTANTI
  2. **Prestare molta attenzione all'ortografia e alla grammatica**
  3. Utilizzare il maggior numero possibile di emoji



Co-funded by  
the European Union



# Congratulazioni!

Hai completato con successo il modulo 4 di DHeLiDA



# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





# Modulo 5

**Capacità di chiedere aiuto e di fornire feedback**



## Indice dei contenuti

- 1. Introduzione**
  1. Capacità di chiedere aiuto
  2. Capacità di fornire feedback
  3. Sfondo
- 2. I vantaggi di chiedere aiuto e dare feedback**
  1. Chiedere aiuto
  2. Dare un feedback
- 3. Domande efficaci e feedback efficaci**
  1. Domande efficaci
  2. Feedback efficace
- 4. Attività**
  1. Porre le domande giuste
  2. Fornire un feedback positivo
  3. Giochi di ruolo - fornire feedback
- 5. Quiz finale**
- 6. Fonti**



DHelIDA

## Risultati dell'apprendimento

1. Comprendere l'importanza di chiedere aiuto
2. Formulare domande efficaci per ottenere la risposta giusta
3. Comprendere l'importanza del feedback
4. Ricevere e fornire un feedback efficace



Co-funded by  
the European Union

# Capacità di chiedere aiuto

## Introduzione

Non è facile per tutti chiedere aiuto. La possibilità di vedersi negare l'aiuto o la paura del tipo di risposta che riceveremo, o addirittura il non accettare il feedback che riceviamo, sono alcune delle barriere che ci impediscono di chiedere aiuto. Alcuni temono addirittura che chiedere aiuto possa farli apparire incompetenti, deboli o addirittura inferiori.

Al giorno d'oggi le informazioni disponibili su Internet sono talmente tante che si può persino chiedere un aiuto medico online (ad esempio <https://www.icliniq.com/ask-a-doctor-online>). Per ottenere l'aiuto, è necessario porsi le domande giuste: Qual è la mia richiesta di salute, di quale specialità ho bisogno e quali sono i miei sintomi? Porre le domande giuste è fondamentale per la nostra salute. Ci vogliono pratica e disciplina per imparare a fare le domande giuste.

# Capacità di fornire feedback

## Introduzione

Sia che si dia un feedback al proprio medico dopo un trattamento specifico, sia che si dia un feedback online da una risposta ricevuta, sia che si dia un feedback a un dipendente o a un collega, l'atto di dare un feedback fornisce una critica positiva e permette di cambiare e migliorare i risultati. La capacità di dare un feedback positivo migliora la comunicazione e crea fiducia.

## Sfondo

### Introduzione

Chiedere aiuto è un'abilità di vita e una competenza sociale essenziale. Chiedere aiuto comprende tre abilità: a) la consapevolezza del bisogno di aiuto b) la capacità di sapere dove chiedere sostegno e aiuto e c) la capacità di sapere come chiedere aiuto.

Secondo Oxford Languages, il feedback è un'informazione sulle reazioni a un prodotto, sull'esecuzione di un compito da parte di una persona, ecc. che viene utilizzata come base per il miglioramento.

## Chiedere aiuto

### I vantaggi di chiedere aiuto e dare feedback

Chiedere aiuto può:

- Migliorare la propria salute
- Ci fa sentire gratificati
- Fornirci crescita e sviluppo personale e professionale
- Dateci l'opportunità di imparare
- Migliorare la propria produttività

## Dare un feedback

### I vantaggi di chiedere aiuto e dare feedback

Fornire un feedback a una persona o a una situazione può:

- Creare fiducia e sicurezza tra i partner
- Aiuto alla motivazione
- Mostrare alle persone che sono apprezzate
- Creare abitudini positive

## Domande efficaci

### Domande efficaci e feedback efficaci

#### **Mantengo sei onesti servitori**

Ho tenuto sei onesti servitori (mi hanno insegnato tutto quello che sapevo);

I loro nomi sono Cosa e Perché e Quando e Come e Dove e Chi.

(di R. Kypling - Il figlio dell'elefante)

## Domande efficaci

### Domande efficaci e feedback efficaci

Ponendo domande efficaci è possibile raggiungere più rapidamente gli obiettivi prefissati.

**Fate domande aperte** per saperne di più sulla situazione o per capire meglio le condizioni di un evento. Questo tipo di domande di solito inizia con parole come: **Come/ Cosa/ Quando/ Perché/ Quale/ Spiega/ Descrivi**

Anche **le domande chiuse** possono essere utili. Le domande chiuse possono farvi risparmiare molto tempo e fornirvi un feedback diretto. Questo tipo di domande di solito include parole come: **Sono/ Hanno/ Fanno/ Dovrebbero/ Potrebbero**

## Domande efficaci

### Domande efficaci e feedback efficaci

Le **domande di stimolo** possono estrarre informazioni da persone che potrebbero non condividere tutto ciò che sanno con voi. Alcuni esempi di domande di approfondimento sono:

- **"Con chi ha parlato esattamente di questa situazione?"**.
- **"Come lo hai saputo?"**
- **"Che cosa intendi esattamente?"**.

## Domande efficaci

### Domande efficaci e feedback efficaci

**Le domande di chiarimento** possono verificare che il contenuto sia stato comunicato e sia stato compreso da tutti. Alcuni esempi di domande di chiarimento sono:

- **"Posso ripetere la decisione finale per essere sicuro di averla presa correttamente?"**.
- **"Può confermare che il prossimo incontro si terrà a giugno?"**.

## Feedback efficace

### Domande efficaci e feedback efficaci

Un feedback efficace è importante e promuove lo sviluppo personale e professionale. Di seguito troverete un elenco di suggerimenti e consigli su come dare un feedback positivo:

- Concentrarsi sulla situazione e non sulla persona coinvolta.
- Siate specifici e semplici
- Rispondere in tempo
- Il vostro feedback deve contribuire a migliorare la situazione
- Sostenete sempre il vostro feedback con prove basate sulla situazione.



**DH@ELIDA**

## Attività

1. Porre le domande giuste
1. Fornire un feedback positivo
2. Giochi di ruolo - fornire feedback



Co-funded by  
the European Union

## Porre le domande giuste

### Attività 1

#### Breve descrizione:

Si chiede a uno dei partecipanti del gruppo, chiamiamolo Andrea, di lasciare la stanza. Il resto del gruppo decide una domanda segreta da porre: l'obiettivo è che Andrea, che ha lasciato la stanza, risponda alla fine a quella domanda. Andrea torna nella stanza e inizia la conversazione facendo un'affermazione a caso. Poi inizia la discussione. I partecipanti possono fare qualsiasi domanda APERTA ad Andrea, ma nella loro domanda devono includere una qualsiasi delle ultime parole uscite dalla bocca di Andrea e ogni domanda successiva deve includere una o tutte le ultime parole uscite dalla sua bocca. Il gioco termina quando i partecipanti ottengono la risposta alla domanda segreta.

Requisiti dei supporti e dei materiali: Normale ambiente di classe

Durata: 15-20 minuti

## Fornire un feedback positivo

### Attività 2

#### Breve descrizione:

Fornite ai partecipanti i seguenti esempi e chiedete loro in che modo fornirebbero un feedback positivo (chiedete ulteriori idee a <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>)

- Un dipendente che non parla o non condivide le idee durante le riunioni del team.
- Un dipendente a cui piace mantenere o proteggere il proprio lavoro, il che danneggia la produttività e il lavoro di squadra.

## Fornire un feedback positivo

### Attività 2

- Un leader che ha difficoltà a coinvolgere il proprio team remoto.
- Un manager che si aspetta che l'intero team lavori nei fine settimana.

#### **Requisiti dei supporti e dei materiali:**

Ambiente scolastico normale

#### **Durata:**

35 minuti

## Giochi di ruolo: fornire feedback

### Attività 3

#### **Breve descrizione:**

Dividete i partecipanti in coppie. Ogni coppia deve nominare una persona come oratore e una come ascoltatore (in un secondo turno possono cambiare posizione). In questa attività l'oratore deve parlare di un particolare scenario e l'ascoltatore lo ascolterà e gli darà un feedback. Lo scenario può essere qualsiasi, ad esempio una cattiva prestazione, l'organizzazione di una riunione, come scrivere una relazione, ecc.

#### **Requisiti dei mezzi e dei**

**materiali:** Normale contesto d'aula

#### **Durata:**

40 minuti (2 turni)

## Modulo 5



DH@ELIDA

## Quiz finale

### Capacità di chiedere aiuto e di fornire feedback

1. Cosa dobbiamo includere in un messaggio di feedback?

- a) Esprimere sentimenti ed emozioni
- b) Valutazione generale del comportamento di una persona
- c) Concentrarsi sull'errore commesso
- d) Esempio di situazione/i su cui si basa il feedback

2. Quale tipo di feedback è più utile?

- a) Generale
- b) Specifico



Co-funded by  
the European Union



## Quiz finale

3. Quale dei seguenti non è un beneficio del feedback costruttivo?

- a) Aiutare gli allievi a conoscere i propri punti di forza.
- b) Aiutare gli studenti a fissare gli obiettivi e ad avere successo.
- c) Demotiva l'allievo.
- d) Aiuta l'allievo a riconoscere i propri errori.

4. Che cos'è una domanda aperta? Selezionare 2 risposte corrette.

- a) La prima domanda da porsi quando si avvia una trattativa
- b) Un punto di partenza all'inizio di una riunione
- c) Una domanda che richiede una risposta dettagliata
- d) Uno che genera più di una risposta di una parola.



Co-funded by  
the European Union



DHELIDA

## Quiz finale

5. Pensate a delle domande di risposta al seguente

dialogo: A: Qual è il vostro cibo preferito?

B: Il mio cibo preferito è quello messicano.

6. Quali sono i diversi tipi di domande che possiamo utilizzare?

- a) Aperto
- b) Chiuso
- c) Attivazione
- d) Chiarimenti
- e) Tutti i precedenti



Co-funded by  
the European Union



DHETIDA

## Quiz finale

7. Quale delle seguenti **non** è una domanda efficace?

Cosa ne pensi?

- a) Perché lo pensi?
- b) Come fai a saperlo?
- c) Può dirmi di più?
- d) È corretto?

8. Quali sono gli elementi di una buona domanda? Selezionare tutti quelli che si applicano.

- a) Rilevante
- b) Libero
- c) Conciso
- d) Propositivo
- e) Divertente



Co-funded by  
the European Union



DHELIDA

## Quiz finale

9. Vero/Falso

Le domande migliori invitano gli altri ad approfondire il loro pensiero e a mettere in discussione le loro convinzioni.

10. Vero/Falso

Fare domande non solo amplia le vostre conoscenze, ma vi spinge anche a imparare di più.



Co-funded by  
the European Union



DHETIDA

## Quiz finale

### Soluzioni del Quiz

1 b

2 b

3 c

4 c, d

6 e

7 e

8 a b c d

9 Vero

10 Vero



Co-funded by  
the European Union



DHETAIDA

## Fonti

1. <https://lucidspark.com/blog/5-simple-steps-to-giving-effective-feedback>
2. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/questioning-techniques>
3. <https://www.socialthinking.com/Articles?name=teaching-essential-life-skill-how-to-chiedere-aiuto>
4. <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>
5. <https://www.risely.me/10-impactful-constructive-feedback-exercises/>



Co-funded by  
the European Union



# Congratulazioni!

**Avete completato con successo il Modulo 5 di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

**Competenze generali di salute digitale**  
*Dominio A*





**DHMelIDA**

# **Modulo 6**

**Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute**



Co-funded by  
the European Union



# Indice dei contenuti

1. Privacy e dati in considerazione delle informazioni sulla salute (01)
  - Introduzione
  - Definizione dei dati sanitari del paziente
  - Principi fondamentali per la protezione dei dati personali
  - In quali circostanze possono essere trattati i dati sanitari dei pazienti?
2. Regole per il consenso (05)
3. I diritti del paziente (08)
4. Come proteggere i dati sanitari personali (15)
  - Impronta digitale personale
  - Consigli per mantenere un'impronta digitale ridotta
  - Rischi di furto di dati sanitari personali
  - Cosa fare se i vostri dati sono esposti?
  - Come potete proteggere i vostri dispositivi dalle minacce informatiche?
5. Attività (23)
6. Link utili (24)
7. Quiz finale (26)



Co-funded by  
the European Union



# Risultati dell'apprendimento

1. Sapere come trattare in modo sicuro i dati sanitari personali
2. Essere consapevoli di come proteggere la privacy e i dati personali quando si tratta di questioni di salute online.
3. Comprendere la visibilità dell'impronta digitale personale
4. Acquisire competenze su come monitorare la propria impronta digitale
5. Comprendere i rischi di furto dei dati sanitari personali.
6. Conoscere i sistemi e le applicazioni antivirus

# Introduzione

## Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

L'utilizzo dei dati dei pazienti è necessario per migliorare l'assistenza sanitaria per tutti.

Le cartelle cliniche dei pazienti vengono utilizzate per comprendere meglio una malattia e sviluppare nuovi trattamenti. Vengono utilizzate anche per la prevenzione sanitaria.

In situazioni di emergenza è importante che gli operatori sanitari abbiano accesso ai dati sanitari dei pazienti. I dati dei pazienti devono essere tenuti al sicuro, per proteggere la privacy di tutti.

È importante che venga conservato e utilizzato in modo responsabile.

Se le informazioni sanitarie personali non vengono utilizzate correttamente, possono avere un impatto negativo sulla vita personale e professionale del paziente.

## Definizione dei dati sanitari del paziente

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Cosa sono i "dati sanitari del paziente"?

Si tratta di dati personali relativi alla salute fisica o mentale di una persona che rivelano informazioni sul suo stato di salute.

I dati sanitari dei pazienti sono considerati una categoria speciale di dati denominati "dati sensibili". Questo perché il contesto del loro trattamento potrebbe creare rischi significativi.

## Principi fondamentali per la protezione dei dati personali\*

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

**Il trattamento dei dati personali deve avvenire nel rispetto dei seguenti principi di protezione dei dati:**

- Il trattamento avviene in modo equo, lecito e trasparente.
- I dati personali sono ottenuti solo per uno o più scopi specifici e legittimi.
- I dati personali sono accurati e, se necessario, aggiornati.
- I dati possono essere conservati solo per un periodo limitato, tranne che per scopi di archiviazione e di ricerca scientifica.

\*[Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea. OJEU 2012, C326:391-407](#)

## In quali circostanze possono essere trattati i dati sanitari dei pazienti?

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

**È vietato condividere i dati sanitari del paziente a meno che:**

- il paziente dà il consenso esplicito all'utilizzo dei suoi dati
- il paziente stesso rivela i dati
- il trattamento è nell'interesse vitale del paziente
- è utilizzato per scopi sanitari
- è sostanziale per l'interesse pubblico

Esistono altre ragioni più specifiche per il trattamento dei dati sanitari. Qualunque sia la ragione, il trattamento dei dati sanitari deve sempre essere effettuato nel rispetto delle norme di sicurezza.

## Regole per il consenso (1)

### Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

Dare il consenso significa accettare che i propri dati sanitari personali possano essere utilizzati.

Il consenso deve essere esplicito e inequivocabile. Ciò significa che il paziente deve comprendere chiaramente come e dove verranno utilizzati i suoi dati sanitari personali.

Siete liberi di scegliere se dare o meno il consenso all'utilizzo dei vostri dati sanitari. Il

consenso può essere dato in forma scritta, elettronica o orale.

## Regole per il consenso (2)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

I responsabili del trattamento dei dati, ossia coloro che raccolgono dati da persone, devono essere in grado di dimostrare che una persona ha dato il proprio consenso.

## Regole per il consenso (3)

### Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

Il consenso deve essere dato in forma semplice, utilizzando un linguaggio chiaro e semplice. Quando si dà il consenso, i pazienti vengono informati su come possono ritirarlo.

Per i minori di 16 anni, è necessario che il genitore/tutore decida se dare o meno il consenso.

# I diritti del paziente (1)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

## **Diritto di accesso ai propri dati personali.**

- Se richiedete una copia dei dati personali che un responsabile del trattamento sta elaborando su di voi, il titolare del trattamento è tenuto a fornirvela.
- Di solito si ricevono cartelle cliniche elettroniche.
- Il responsabile del trattamento ha il diritto di verificare la vostra identità prima di fornirvi i dati.

## I diritti del paziente (2)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### **Diritto di trasferire i propri dati da un titolare del trattamento a un altro.**

- Quando avete dato il consenso al trattamento dei vostri dati sanitari, potete chiedere di riceverne una copia per trasferirli a un altro ente o persona.
- Potete anche chiedere che venga trasferito direttamente per voi.

## I diritti del paziente (3)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Diritto di rettifica dei dati

- Potete chiedere la rettifica di dati personali inesatti (ad esempio, nella vostra cartella clinica).

## I diritti del paziente (4)

### Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

#### **Diritto alla cancellazione - il cosiddetto "diritto all'oblio".**

- è possibile far cancellare i propri dati. Si tratta del cosiddetto "diritto all'oblio".

Questo vale soprattutto se:

- avete revocato il consenso e il titolare del trattamento non ha altri motivi per trattare i vostri dati
- se non c'è più uno scopo per il trattamento
- se il trattamento è innanzitutto illecito

Quando il responsabile del trattamento ha reso pubbliche le informazioni, ad esempio online, deve intervenire per garantire che anche altri responsabili del trattamento rimuovano i link, ecc. al fine di attuare i diritti dell'utente.

## I diritti del paziente (5)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Diritti in caso di violazione

Ciò significa che se i vostri dati personali vengono valutati o distrutti in modo improprio, il titolare del trattamento deve informarvi della violazione se questa rappresenta una minaccia per i vostri diritti o libertà.

## I diritti del paziente (6)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Diritto di presentare un reclamo

- In caso di violazione dei propri diritti di protezione dei dati, è possibile rivolgersi alle autorità e avviare una procedura di reclamo.
- Se un responsabile del trattamento dei dati vi causa un danno, sia esso materiale o meno, avete il diritto di essere risarciti.

## I diritti del paziente (7)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### **Diritto di essere informati**

- Nel caso in cui i dati non siano stati forniti direttamente dall'utente, il titolare del trattamento deve fornire all'utente alcune informazioni sullo scopo per cui i suoi dati personali saranno utilizzati.
- Devono fornirle in una forma facilmente accessibile, utilizzando un linguaggio chiaro e semplice.

## Come proteggere i dati sanitari personali (1)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Per ospedali e altre organizzazioni sanitarie

Tutti gli ospedali e le altre organizzazioni sanitarie devono preoccuparsi di proteggere i dati sanitari sensibili dei pazienti.

Ciò include cartelle cliniche, dati finanziari e altre informazioni personali. Le organizzazioni sanitarie fanno ciò

- educare i propri dipendenti
- utilizzando le tecnologie intelligenti
- occuparsi della sicurezza fisica degli edifici

## Come proteggere i dati sanitari personali (2)

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

### Per i pazienti

Ecco alcuni consigli su come proteggere i vostri dati sanitari personali:

- Leggere attentamente il documento prima di dare il consenso al trattamento dei dati sanitari personali.
- Assicuratevi che l'accesso ai vostri dati sia protetto da password sicure.
- Parlate con il vostro operatore sanitario di quali informazioni aggiungere o accedere.
- Controllate regolarmente la storia del vostro file di dati personali per assicurarvi che le informazioni siano accurate.
- Essere consapevoli dei propri diritti in materia di privacy.

# Impronta digitale personale

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

## Che cos'è l'impronta digitale personale?

- La vostra impronta digitale è costituita dalle tracce di dati personali che lasciate dietro di voi ogni volta che interagite su Internet.
- Avere un'impronta digitale fa parte della vita moderna. Questo, però, non significa che si debbano lasciare dietro di sé dati inutili che possono esporci a rischi digitali.

## Consigli per mantenere un'impronta digitale ridotta

### Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

- Eliminate i vecchi account, le vecchie e-mail e i login per i siti web non necessari, come i negozi online.
- Limitare gli account dei social media.
- Quando condividete i dati sui social media, limitateli ai soli "amici".
- Disattivare la raccolta dei dati sulla posizione.
- Create un indirizzo e-mail di spam specifico per il marketing e altre promozioni, come gli sconti del negozio, e limitate le informazioni di identificazione memorizzate su questo account e-mail.
- Proteggete le vostre password. Create password difficili da capire.
- Utilizzate un'app per salvare tutte le password sul vostro smartphone.

## Rischi di furto di dati sanitari personali

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

- Correte il rischio di diventare vittime di una frode. Ad esempio, i criminali vi chiamano o inviano un'e-mail a nome di un'istituzione che ritenete credibile, come la vostra banca. Potrebbero ottenere la vostra fiducia perché parlano di informazioni personali (come il numero di previdenza sociale o l'indirizzo di casa). Prima che ve ne rendiate conto, avete effettuato un pagamento per qualcosa, ma in realtà avete cliccato su un link di phishing.
- Quando rubano dati riservati, i criminali informatici possono anche costringervi a pagare.
- Possono anche mettere a rischio la vita dei pazienti e persino rubare la loro identità.

## Cosa fare se i vostri dati sono esposti?

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

Se si è vittima di una perdita di dati, si consiglia di:

- Informare la polizia del furto.
- Cambiate la password dei vostri account.
- Contattate il vostro medico o la vostra compagnia assicurativa per ottenere copie della vostra cartella clinica e verificarne l'accuratezza.

## Che cos'è il malware?

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

Malware, abbreviazione di "software maligno", è un termine che si riferisce a un'ampia varietà di programmi software progettati per danneggiare o compiere altre azioni indesiderate su un computer, un server o una rete di computer.

Esempi comuni sono i virus, gli spyware e i cavalli di Troia. Il malware può rallentare o bloccare il dispositivo o cancellare i file.

I criminali spesso utilizzano il malware per inviare spam, ottenere informazioni personali e finanziarie e persino rubare la vostra identità.

## Come potete proteggere i vostri dispositivi dalle minacce informatiche?

Privacy e dati Riconoscimento in considerazione delle informazioni sulla salute

È possibile proteggere il computer e i dispositivi dalle minacce informatiche installando un software antivirus. L'antivirus è un tipo di software utilizzato per prevenire, scansionare, rilevare ed eliminare i virus da un computer.

Una volta installato, la maggior parte dei software antivirus viene eseguita automaticamente in background per fornire una protezione in tempo reale contro gli attacchi dei virus.



**DHelIDA**

# Attività

1. **Importanza del trattamento dei dati sanitari personali**
2. **Discussione sui diritti del paziente**
3. **Protezione dei dati sanitari personali**



Co-funded by  
the European Union

# Importanza del trattamento dei dati sanitari personali

## Attività 1

### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti discutono sul perché sia necessario dare il consenso per l'utilizzo dei dati sanitari personali. Uno dei partecipanti è contrario. Gli altri partecipanti cercano di convincerlo.

### Requisiti dei supporti e dei materiali

Foglio di lavoro 01

### Durata

30 min.

## Discussione sui diritti del paziente

### Attività 2

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti discutono su quali siano i diritti del paziente nel trattamento dei dati personali. Scrivono su una lavagna i diritti che ritengono più importanti.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Fogli di lavoro 8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14; lavagna bianca/computer con beamer.

#### Durata

30 min.

## Protezione dei dati sanitari personali

### Attività 3

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti discutono quali sono i rischi di furto dei dati sanitari personali e come è possibile proteggerli. Scrivono su una lavagna i consigli più importanti per proteggere i dati personali.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Fogli di lavoro 16, 18 e 19; lavagna bianca/computer con beamer.

#### Durata

30 min.

## Protezione dei dati sanitari personali

### Link utili

Alcuni link utili a regolamenti/legislazioni con riferimenti alla privacy dei dati nell'UE:

[Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea. OJEU 2012, C326:391-407](#)

[Protezione dei dati nell'UE](#)

[GDRP, la legge sulla protezione dei dati dell'UE](#)



# Quiz finale

1. Dare il consenso significa accettare che i propri dati sanitari personali possano essere utilizzati:

- a. utilizzati dagli operatori sanitari per scopi diversi
- b. venduto a chiunque ne abbia bisogno
- c. cancellato dalla cartella clinica

2. È possibile far cancellare o "dimenticare" i propri dati sanitari personali:

- a. mai
- b. solo se si fornisce una buona ragione per cui lo si desidera
- c. in qualsiasi momento



# Quiz finale

3. Che cos'è l'impronta digitale personale?

- a. i dati personali del vostro conto bancario
- b. i dati personali lasciati dall'utente ogni volta che interagisce su Internet
- c. le impronte che si lasciano quando si cammina sulla spiaggia

4. Quale delle seguenti affermazioni è VERA?

- a. Sui social media tutti possono accedere ai vostri dati sanitari personali senza il vostro permesso.
- b. Sui social media è possibile limitare la condivisione dei dati ai soli "amici".
- c. Sui vostri account di social media non potete mai cambiare le password.



# Quiz finale

5. Quale delle seguenti affermazioni NON è VERA:
- a. È meglio creare password semplici in modo che tutti possano ricordarle.
  - b. È meglio creare password difficili da capire.
  - c. È possibile utilizzare un'applicazione per salvare tutte le password sul proprio smartphone.
6. Se si è vittima di una perdita di dati, si consiglia di cambiare la password.
- a. Vero
  - b. Falso
7. Il paziente ha il diritto di accedere ai propri dati personali.
- a. Vero
  - b. Falso



# Quiz finale

8. Le organizzazioni sanitarie non sono responsabili della protezione dei dati sanitari sensibili dei pazienti.

- a. Vero
- b. Falso

9. In tutti i casi è vietato condividere i dati sanitari del paziente.

- a. Vero
- b. Falso

10. Il paziente deve comprendere chiaramente come e dove verranno utilizzati i suoi dati sanitari personali.

- a. Vero
- b. Falso



DHETIDA

# Soluzioni a quiz

- 1 - a
- 2 - c
- 3 - b
- 4 - b
- 5 - a
- 6 - a
- 7 - a
- 8 - b
- 9 - b
- 10 - a



Co-funded by  
the European Union



# **Congratulazioni!**

**Hai completato con successo il modulo 6 di  
DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

**Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia**  
*Dominio B*





# Modulo 1

**Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia**



# Indice dei contenuti

- 1. Risultati dell'apprendimento**
- 2. Comprendere i fattori sociali, economici e psicologici che influenzano l'uso dei servizi sanitari digitali.**
  - Identificazione dei fattori
  - Identificare le barriere e le sfide ed esplorare le strategie per affrontarle.
- 3. Comunicare online**
- 4. Mitigare i rischi e risolvere i problemi**
- 5. Affrontare dubbi e idee sbagliate**
- 6. Attività**
  - Workshop sull'identificazione delle barriere e sulle soluzioni
  - Valutazione dei rischi e piano di sicurezza personale
  - Riflessione sul viaggio di apprendimento
- 7. Quiz**
  - Risposte
- 8. Riferimenti**



# Risultati dell'apprendimento

1. **Comprendere i fattori sociali, economici e psicologici che influenzano l'uso dei servizi sanitari digitali.**
2. **Essere in grado di comunicare informazioni sulla tecnologia digitale in modo chiaro, obiettivo e sicuro.**
3. **Mitigare i rischi e risolvere i problemi legati alla salute digitale.**
4. **Affrontare le preoccupazioni e le idee sbagliate relative alla salute digitale.**
5. **Costruire la fiducia e l'autostima degli utenti meno qualificati fornendo strategie di apprendimento adeguate e mirate.**
6. **Identificare le esigenze digitali e sanitarie degli utenti meno qualificati.**
7. **Sviluppare la consapevolezza culturale relativa ai temi della salute.**
8. **Sviluppare la consapevolezza degli svantaggi personali nel campo dell'alfabetizzazione sanitaria digitale.**

## Comprendere i fattori sociali, economici e psicologici che influenzano l'uso dei servizi sanitari digitali.

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

I servizi sanitari digitali offrono numerosi vantaggi, ma alcuni fattori sociali, economici e psicologici possono ostacolare l'accesso e l'utilizzo da parte degli utenti meno qualificati.

#### **Fattori sociali:**

- Scarso supporto sociale e mancanza di consapevolezza dei servizi sanitari digitali nelle loro reti sociali, che possono portare a sfiducia e resistenza.
  - Esempio: Mancanza di incoraggiamento o di guida da parte di familiari o amici per esplorare i servizi di salute digitale.
- Influenza delle norme e delle credenze culturali che possono scoraggiare l'uso delle tecnologie digitali per scopi sanitari.
  - Esempio: Credenze culturali secondo cui i metodi tradizionali sono più efficaci degli interventi sanitari digitali.

## **Comprendere i fattori sociali, economici e psicologici che influenzano l'uso dei servizi sanitari digitali.**

### **Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia**

I servizi sanitari digitali offrono numerosi vantaggi, ma alcuni fattori sociali, economici e psicologici possono ostacolare l'accesso e l'utilizzo da parte degli utenti meno qualificati.

#### **Fattori economici:**

- Restrizioni finanziarie che limitano l'accesso ai dispositivi necessari, alla connettività Internet e alle piattaforme di salute digitale.
  - Esempio: Impossibilità di permettersi gli smartphone o i piani internet necessari per accedere ai servizi di salute digitale.
- Disuguaglianza nell'accesso alle infrastrutture e alle risorse digitali, che aggrava il divario digitale.
  - Esempio: Disponibilità limitata di fornitori di servizi Internet o di piattaforme sanitarie digitali nelle aree rurali o poco servite.

## **Comprendere i fattori sociali, economici e psicologici che influenzano l'uso dei servizi sanitari digitali.**

### **Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia**

I servizi sanitari digitali offrono numerosi vantaggi, ma alcuni fattori sociali, economici e psicologici possono ostacolare l'accesso e l'utilizzo da parte degli utenti meno qualificati.

#### **Fattori psicologici:**

- Mancanza di alfabetizzazione digitale e di fiducia nell'uso delle tecnologie digitali per scopi sanitari.
  - Esempio: Insicurezza nella navigazione di app o siti web sulla salute per mancanza di esperienza precedente.
- Paura o ansia per i rischi di privacy e sicurezza associati alla condivisione di informazioni sanitarie personali online.
  - Esempio: Preoccupazione per la violazione dei dati o per l'accesso non autorizzato a informazioni sanitarie sensibili.

## Ostacoli e soluzioni pratiche per gli utenti meno qualificati

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

**Barriera:** Accesso limitato alla tecnologia e alla connettività Internet, in particolare nelle comunità meno servite.

- **Soluzione:** Collaborare con le organizzazioni comunitarie e le agenzie governative per fornire risorse tecnologiche, come centri informatici pubblici o cliniche mobili dotate di connettività Internet.

**Barriera:** Barriere linguistiche e di alfabetizzazione, che rendono difficile la navigazione nelle piattaforme sanitarie digitali e la comprensione delle informazioni sanitarie.

- **Soluzione:** Sviluppare piattaforme sanitarie digitali multilingue con istruzioni chiare e interfacce di facile utilizzo. Fornire servizi di assistenza linguistica o chatbot in grado di assistere gli utenti nella loro lingua preferita.

## Ostacoli e soluzioni pratiche per gli utenti meno qualificati

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

**Barriera:** Mancanza di consapevolezza e comprensione dei servizi sanitari digitali disponibili e dei loro potenziali benefici.

- **Soluzione:** Condurre programmi di sensibilizzazione ed educazione della comunità per far conoscere i servizi sanitari digitali, i loro vantaggi e le modalità di accesso. Utilizzare i canali mediatici locali, gli eventi comunitari e le partnership con gli operatori sanitari per raggiungere gli utenti meno qualificati.

**Barriera:** Interfacce utente complesse e scarsa dimestichezza con gli strumenti digitali, che ostacolano un coinvolgimento efficace nei servizi di e-health.

- **Soluzione:** Offrire programmi di formazione o esercitazioni di facile utilizzo che si concentrino sulle competenze digitali di base e introducano gli utenti alle caratteristiche e alle funzioni specifiche delle piattaforme sanitarie digitali. Fornire una guida passo-passo e un'assistenza continua per garantire che gli utenti si sentano sicuri nella navigazione delle piattaforme.

## Ostacoli e soluzioni pratiche per gli utenti meno qualificati

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

**Ostacoli:** Disparità nella distribuzione delle risorse e disparità nell'assistenza sanitaria, che possono emarginare ulteriormente gli utenti meno qualificati.

- **Soluzione:** Promuovere politiche e iniziative che mirino a colmare il divario digitale, garantendo a tutti un accesso paritario alla tecnologia e alla connettività Internet. Collaborare con le agenzie governative, le organizzazioni sanitarie e i partner della comunità per istituire programmi di inclusione digitale e fornire sovvenzioni o sussidi per dispositivi e servizi Internet nelle aree meno servite.

**Ostacoli:** Supporto e guida limitati per l'utilizzo delle piattaforme sanitarie digitali, che aggravano il senso di frustrazione e impotenza.

- **Soluzione:** Creare canali di assistenza agli utenti dedicati, come linee telefoniche, servizi di chat online o assistenza via e-mail, per rispondere tempestivamente alle domande e ai dubbi degli utenti. Fornire istruzioni chiare e FAQ sulle piattaforme sanitarie digitali per guidare gli utenti nella risoluzione dei problemi più comuni.

## Comunicare con la tecnologia digitale

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Comprendere le sfide degli utenti poco qualificati

- Bassi livelli di alfabetizzazione digitale tra alcuni gruppi di utenti a causa della limitata esposizione e accesso alla tecnologia.
- Barriere linguistiche e terminologiche che ostacolano la comprensione delle informazioni tecniche.
- Mancanza di fiducia e paura di commettere errori nell'uso della tecnologia digitale.

#### Comunicare con chiarezza

- Semplificare concetti complessi: Ridurre le informazioni tecniche in termini facilmente comprensibili.
- Utilizzare ausili visivi: Grafici, immagini e diagrammi per migliorare la chiarezza e trasmettere efficacemente le informazioni.
- Fornire istruzioni passo-passo: Istruzioni chiare e concise per l'utilizzo della tecnologia digitale.

## Comunicare con la tecnologia digitale

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Obiettività nella comunicazione

- Affidarsi a fonti attendibili: Usare riferimenti e fonti affidabili per presentare le informazioni in modo obiettivo.
- Presentare fatti basati sull'evidenza: Condividere dati e risultati di ricerca a sostegno delle informazioni fornite.
- Affrontare le idee sbagliate: Identificare le idee sbagliate più comuni e fornire informazioni accurate per dissiparle.
- **Creare fiducia negli utenti**
- Favorire un ambiente di supporto: Incoraggiare le domande e creare uno spazio sicuro in cui gli utenti possano chiedere chiarimenti.
- Fornire risorse di facile utilizzo: Sviluppare guide, tutorial e FAQ per assistere gli utenti nel loro percorso digitale.
- Offrire formazione e assistenza: Condurre workshop e fornire assistenza individuale per aumentare la fiducia degli utenti.

## Mitigare i rischi e risolvere i problemi

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Consapevolezza e gestione del rischio: Approccio realistico alle tecnologie digitali

- Le tecnologie digitali offrono un grande potenziale nei servizi di sanità elettronica, ma comportano anche rischi intrinseci di cui gli utenti devono essere consapevoli.
- Comprendere questi rischi e adottare un approccio realistico è fondamentale per garantire la sicurezza e la privacy degli utenti online.

#### I rischi principali delle tecnologie sanitarie digitali

- **Attori malintenzionati:** Gli utenti devono essere consapevoli del potenziale di hacking, furto di identità e accesso non autorizzato alle informazioni sanitarie personali.
- **Privacy dei dati:** Comprendere i rischi associati alla raccolta, alla conservazione e alla condivisione dei dati sanitari è fondamentale per mantenere la riservatezza e proteggere le informazioni sensibili.
- **Problemi tecnici:** Le tecnologie sanitarie digitali possono presentare problemi tecnici o di compatibilità che possono influire sull'accuratezza e sull'affidabilità dei dati e dei servizi sanitari.

## Mitigare i rischi e risolvere i problemi

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Mitigare i rischi: Strategie per la sicurezza e la privacy

- **Aggiornare e proteggere regolarmente i dispositivi:** Mantenere software e applicazioni aggiornati per proteggersi dalle vulnerabilità note. Utilizzate password forti e uniche e attivate l'autenticazione a due fattori, se disponibile.
- **Siate cauti nel condividere le informazioni personali:** Fornite le informazioni necessarie e pertinenti solo a fornitori di assistenza sanitaria e piattaforme di fiducia. Evitate di condividere informazioni sensibili su reti non protette o siti web sconosciuti.
- **Informatevi sulle impostazioni della privacy:** Comprendere le impostazioni sulla privacy delle piattaforme sanitarie digitali e regolarle in base al proprio livello di comfort. Limitate l'accesso alle informazioni personali e fate attenzione a ciò che condividete.

## Affrontare dubbi e idee sbagliate

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

## Affrontare pregiudizi e idee sbagliate

- I pregiudizi e le idee sbagliate che circondano le informazioni e i servizi sanitari digitali possono ostacolare la capacità degli utenti di trarre vantaggio dal loro potenziale.
- Riducendo i pregiudizi e promuovendo una comprensione imparziale, possiamo favorire un processo decisionale informato e l'utilizzo delle tecnologie digitali in ambito sanitario.

## Promuovere la comprensione oggettiva

- Incoraggiare gli utenti a valutare criticamente le informazioni sanitarie digitali considerando la credibilità e la fonte delle informazioni.
- Fornire informazioni e risorse basate sull'evidenza per promuovere un processo decisionale informato e una comprensione accurata dei benefici e dei rischi associati alle tecnologie sanitarie digitali.

## Affrontare dubbi e idee sbagliate

Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

### Sfatare miti e idee sbagliate

**Mito:** i servizi sanitari digitali sono solo per persone esperte di tecnologia.

**Realtà:** Le tecnologie sanitarie digitali sono progettate per essere facili da usare e accessibili a persone con diversi livelli di competenze digitali.

**Mito:** i servizi sanitari digitali mancano di privacy e sicurezza.

**Realtà:** Vengono implementate solide misure di privacy e sicurezza per salvaguardare le informazioni sanitarie personali nelle piattaforme sanitarie digitali.



# Attività finali

1. Workshop sull'identificazione delle barriere e sulle soluzioni
2. Valutazione dei rischi e piano di sicurezza personale
3. Riflessione sul viaggio di apprendimento

## Attività: Workshop sull'identificazione delle barriere e sulle soluzioni

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Breve descrizione

Lavorare individualmente o in piccoli gruppi. Fornite scenari di barriere comuni affrontate dagli utenti meno qualificati. Identificate i fattori sociali, economici o psicologici che contribuiscono alla barriera e cercate delle soluzioni.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Dispositivo con internet per aiutare a produrre scenari, strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione.

#### Durata

20-30 min.

## Attività: Valutazione dei rischi e piano di sicurezza personale

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Breve descrizione

Lavorare individualmente o in piccoli gruppi. Eseguire una valutazione dei rischi legati all'uso delle tecnologie sanitarie digitali. Discutere i rischi comuni, come le violazioni dei dati o le truffe online, e fornire strategie per mitigarli. Creare un piano di sicurezza personale che illustri le misure da adottare per proteggere la propria privacy e garantire la propria sicurezza quando si utilizzano i servizi sanitari digitali.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Dispositivo con internet per la ricerca, strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione.

#### Durata

20-30 min.

## Attività: Riflessione sul viaggio di apprendimento

### Incoraggiamento e rafforzamento della fiducia

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi o individualmente, riflettere sul proprio percorso di apprendimento durante il corso. Produrre spunti di riflessione, come l'identificazione delle competenze digitali acquisite e delle barriere superate. Condividere le riflessioni in un ambiente di supporto, promuovendo l'autostima e la motivazione a proseguire l'apprendimento e l'utilizzo dei servizi di sanità elettronica.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione.

#### Durata

10-15 min



# Quiz finale

- 1. Quali sono i fattori sociali, economici e psicologici che possono influenzare gli utenti meno qualificati nell'accesso e nell'utilizzo dei servizi sanitari digitali?**
  - a) Compatibilità tecnologica e disponibilità di dispositivi
  - b) Vincoli finanziari e limitata alfabetizzazione sanitaria
  - c) Paura di violazioni della privacy e mancanza di supporto sociale
  - d) Tutti i precedenti
- 2. Vero o falso: I servizi sanitari digitali sono adatti solo a persone con competenze tecniche avanzate.**
  - a) Vero
  - b) Falso
- 3. Qual è una strategia per affrontare i pregiudizi e le idee sbagliate sulle informazioni e i servizi sanitari digitali?**
  - a) Fornire informazioni e risorse basate sull'evidenza
  - b) Ignorare i pregiudizi e concentrarsi esclusivamente sulle esigenze dell'utente
  - c) Promuovere affermazioni e testimonianze non verificate
  - d) Incoraggiare l'affidamento alle raccomandazioni del passaparola

# Quiz finale

4. **In che modo le strategie di apprendimento mirato possono contribuire a responsabilizzare gli utenti meno qualificati nell'utilizzo dei servizi sanitari digitali?**
- a) Sviluppando l'autostima e la motivazione
  - b) Escludendo dai servizi di ehealth gli utenti con competenze digitali limitate.
  - c) Incoraggiando la dipendenza dal supporto informatico per tutte le attività digitali.
  - d) Promuovendo la dipendenza dai sistemi sanitari tradizionali
5. **Qual è un aspetto importante per essere un consulente informato e affidabile per gli utenti meno qualificati?**
- a) Coltivare l'empatia e la comprensione
  - b) Concentrarsi esclusivamente sulle competenze tecniche
  - c) Evitare le preoccupazioni degli utenti
  - d) Disconoscere l'importanza dei fattori sociali ed economici



DHETIDA

# Risposte

1. d)
2. b)
3. a)
4. a)
5. a)



Co-funded by  
the European Union



# Riferimenti

- Anderson, M. e Perrin, A. (2018). Pew Research Center. [L'adozione della tecnologia sale tra gli adulti più anziani](#)
- Becker, S., Miron-Shatz, T., Schumacher, N., Krocza, J., Diamantidis, C., Albrecht, U. V., & Hartz, T. (2015). mHealth 2.0: Esperienze, possibilità e prospettive
- Brinkel, J., Dako-Gyeke, P., & Krämer, A. (2016). Servizi abilitati dall'IT nell'assistenza sanitaria: Un'analisi empirica delle determinanti dell'adozione dei servizi di sanità elettronica.
- Pagliari, C. e Sloan, D. (2017). Epidemiologia e disegni di ricerca per l'eHealth e l'mHealth. In E. H. Shortliffe & J. J. Cimino (Eds.), *Informatica biomedica: Computer applications in health care and biomedicine* (4a ed., pp. 520-564). Springer.
- Kaye, R., Kintaert, A., & Longhurst, C. A. (2020). 15(3), 172-176. [Navigare tra i rischi delle tecnologie sanitarie digitali](#) Journal of Hospital Medicine
- Gagnon, M.-P. e Payne-Gagnon, J. (2014). [Ricerca sull'informatica sanitaria: Temi e sfide dalla prospettiva della ricerca sui servizi sanitari](#) Journal of Health Services Research & Policy, 19(1), 42- 45.





# Riferimenti

- Bujnowska-Fedak, M. M., & Grata-Borkowska, U. (2019). [Tendenze nell'uso di Internet per scopi sanitari in Polonia](#) Journal of Medical Internet Research, 21(4), e12376.
- Terry, N. P., & Francis, M. L. (2017). [Alfabetizzazione sanitaria e comunicazione in telemedicina: Bridging the Gap](#) Telemedicine and e-Health, 23(10), 833- 838.
- Catwell, L. e Sheikh, A. (2009). [Valutare gli interventi di sanità elettronica: The Need for Continuous Systematic Evaluation](#) PLoS Medicine, 6(8), e1000126.
- Britto, P., & Mehta, P. (2017). [L'adozione delle tecnologie di sanità elettronica nei Paesi in via di sviluppo: The Case of Telemedicine in India](#) Global Business Review, 18(2), 389-405.
- Organizzazione Mondiale della Sanità. (2021). [Salute digitale](#)



Co-funded by  
the European Union



# Congratulazioni!

**Avete completato con successo il modulo 1 di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per i formatori

Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

*Dominio B*





# Modulo 2

**Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi di eHealth**



# Indice dei contenuti

1.	Risultati dell'apprendimento.....	2
2.	Introduzione	
	• Informazioni sulla salute.....	3
	• Servizi eHealth.....	5
3.	Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi di eHealth.....	12
	• Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute.....	12
	• Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie.....	11
	• Benefici derivanti dall'accesso alle informazioni sanitarie .....	11
4.	Attività.....	11
5.	Quiz finale .....	14



# Risultati dell'apprendimento

1. Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute
2. Risorse necessarie per sostenere i servizi di sanità elettronica
3. Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie
4. Imparare ad accedere ai servizi eHealth



Co-funded by  
the European Union

## Introduzione

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi di eHealth

## Informazioni sulla salute

- Per informazioni sulla salute si intendono tutte le informazioni relative alla salute, comprese quelle relative a condizioni mediche, malattie, trattamenti, farmaci, fattori di stile di vita e pratiche di benessere. Le informazioni sulla salute possono provenire da diverse fonti, come operatori sanitari, letteratura medica, agenzie governative, risorse online e altre fonti.
- Le informazioni sulla salute sono essenziali per prendere decisioni informate sulla propria salute e sul proprio benessere. Possono aiutare le persone a comprendere la natura delle loro condizioni mediche, a conoscere le opzioni di trattamento e ad apportare modifiche allo stile di vita che possono migliorare la loro salute generale. Le informazioni sanitarie sono importanti anche per gli operatori sanitari, che le utilizzano per diagnosticare e trattare le condizioni mediche e fornire raccomandazioni ai loro pazienti.

## Introduzione

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

## Informazioni sulla salute



### Suggerimento

*È fondamentale utilizzare fonti attendibili e verificare le informazioni prima di prendere decisioni o intraprendere azioni relative alla salute. È sempre consigliabile consultare un operatore sanitario prima di apportare modifiche significative alla propria routine di salute.*

## Introduzione

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

## Servizi eHealth

I servizi di eHealth si riferiscono all'uso delle tecnologie elettroniche di comunicazione e informazione per fornire servizi e informazioni di tipo sanitario. Questi servizi sono accessibili attraverso varie piattaforme digitali, come siti web, applicazioni mobili, telemedicina e altre forme di comunicazione digitale.



Suggerimento:

***È importante garantire che i servizi di eHealth siano conformi alle normative sulla privacy e sulla sicurezza e che vengano utilizzati insieme all'assistenza di persona, quando necessario.***

## Introduzione

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

### Esempio di servizi eHealth

- Telemedicina - l'uso di videoconferenze e altre tecnologie per fornire consulenze, diagnosi e trattamenti medici a distanza.
- Cartelle cliniche elettroniche (EHR) - documenti digitali che conservano le informazioni sanitarie dei pazienti, come la storia medica, le diagnosi e i trattamenti.
- Siti web e app di informazione sanitaria - piattaforme digitali che forniscono informazioni sulla salute, come sintomi, trattamenti e cure preventive.
- Tecnologia sanitaria indossabile - dispositivi come fitness tracker e smartwatch che monitorano e tracciano i dati sulla salute, come la frequenza cardiaca, il ritmo del sonno e l'attività fisica.
- Portali online per i pazienti - piattaforme digitali che consentono ai pazienti di accedere alle proprie cartelle cliniche, comunicare con gli operatori sanitari, fissare appuntamenti e ricaricare le prescrizioni.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Barriere identificate per raggiungere le informazioni sulla salute

- Accesso limitato alla tecnologia - non tutti hanno accesso a Internet o a dispositivi digitali, il che può limitare la loro capacità di accedere alle informazioni sanitarie online.
- Limitata alfabetizzazione sanitaria - alcuni individui possono avere difficoltà a comprendere la terminologia e i concetti relativi alla salute, il che può rendere difficile l'accesso e la comprensione delle informazioni sanitarie.
- Barriere linguistiche: le persone che non parlano la lingua in cui vengono fornite le informazioni sanitarie possono avere difficoltà ad accedervi e a comprenderle.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Barriere identificate per raggiungere le informazioni sulla salute

- Costo - alcune risorse di informazione sanitaria, come le riviste mediche e le banche dati, possono richiedere il pagamento o l'abbonamento, il che può costituire un ostacolo per le persone con risorse finanziarie limitate.
- Mancanza di fiducia - alcuni individui possono esitare ad accedere alle informazioni sanitarie online a causa di preoccupazioni circa l'accuratezza e l'affidabilità delle informazioni.
- Disparità sanitarie: le persone appartenenti a comunità emarginate possono incontrare barriere sistemiche, come la discriminazione e la mancanza di accesso all'assistenza sanitaria, che possono impedire loro di accedere alle informazioni sanitarie.
- Problemi di privacy - alcuni individui possono esitare ad accedere alle informazioni sanitarie online a causa delle preoccupazioni sulla privacy e sulla sicurezza delle loro informazioni sanitarie personali.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Come superare le barriere identificate

- Utilizzare fonti affidabili: Scegliete fonti di informazione sanitaria credibili e affidabili, come i siti web governativi, le organizzazioni mediche professionali e le riviste specializzate. Evitate le fonti che promuovono trattamenti non provati o non sicuri.
- Consultare gli operatori sanitari: Rivolgetevi al vostro operatore sanitario o a un medico di fiducia per ottenere informazioni affidabili e personalizzate sulla salute. Possono fornire raccomandazioni personalizzate in base alle esigenze e alle circostanze individuali.
- Utilizzare le linee telefoniche di informazione sulla salute: Molte organizzazioni offrono linee telefoniche dirette dove le persone possono parlare con professionisti qualificati e ricevere informazioni sanitarie accurate e aggiornate.
- Utilizzare risorse in linguaggio semplice: Cercate informazioni sanitarie scritte in un linguaggio semplice, con spiegazioni semplici e chiare, per superare le barriere linguistiche e di alfabetizzazione.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Come superare le barriere identificate

- Accedere alle risorse della comunità: Molte comunità dispongono di risorse come cliniche locali, fiere della salute e centri comunitari che offrono accesso a informazioni e servizi sanitari.
- Utilizzare la tecnologia: Utilizzare la tecnologia per accedere alle informazioni sulla salute, come le applicazioni sanitarie mobili, la telemedicina e i gruppi di sostegno online. Le biblioteche pubbliche offrono spesso accesso gratuito a computer e Internet.
- Difendersi da soli: Essere proattivi nella ricerca di informazioni sulla salute e difendere se stessi ponendo domande e chiedendo chiarimenti agli operatori sanitari.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Competenze necessarie per raggiungere le informazioni sulla salute

- Utilizzare fonti affidabili: Scegliete fonti di informazione sanitaria credibili e affidabili, come i siti web governativi, le organizzazioni mediche professionali e le riviste specializzate. Evitate le fonti che promuovono trattamenti non provati o non sicuri.
- Consultare gli operatori sanitari: Rivolgetevi al vostro operatore sanitario o a un medico di fiducia per ottenere informazioni affidabili e personalizzate sulla salute. Possono fornire raccomandazioni personalizzate in base alle esigenze e alle circostanze individuali.
- Utilizzare le linee telefoniche di informazione sulla salute: Molte organizzazioni offrono linee telefoniche dirette dove le persone possono parlare con professionisti qualificati e ricevere informazioni sanitarie accurate e aggiornate.
- Utilizzare risorse in linguaggio semplice: Cercate informazioni sanitarie scritte in un linguaggio semplice, con spiegazioni semplici e chiare, per superare le barriere linguistiche e di alfabetizzazione.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Competenze necessarie per raggiungere le informazioni sulla salute

- Accedere alle risorse della comunità: Molte comunità dispongono di risorse come cliniche locali, fiere della salute e centri comunitari che offrono accesso a informazioni e servizi sanitari.
- Utilizzare la tecnologia: Utilizzare la tecnologia per accedere alle informazioni sulla salute, come le applicazioni sanitarie mobili, la telemedicina e i gruppi di sostegno online. Le biblioteche pubbliche offrono spesso l'accesso gratuito a computer e Internet.
- Difendersi da soli: Essere proattivi nella ricerca di informazioni sulla salute e difendere se stessi ponendo domande e chiedendo chiarimenti agli operatori sanitari.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Come migliorare le competenze identificate

- Migliorare l'alfabetizzazione sanitaria: per alfabetizzazione sanitaria si intende la capacità di accedere, comprendere e utilizzare efficacemente le informazioni sanitarie. Migliorare l'alfabetizzazione sanitaria può aiutare le persone a navigare più facilmente tra le informazioni sanitarie. Tra i modi per migliorare l'alfabetizzazione sanitaria vi sono i corsi di salute, la ricerca di informazioni da fonti affidabili e le domande agli operatori sanitari.
- Migliorare l'alfabetizzazione digitale: nell'odierna era digitale, l'alfabetizzazione digitale è essenziale per accedere alle informazioni sanitarie. Ciò significa essere a proprio agio nell'uso di computer, dispositivi mobili e Internet. Seguire corsi o esercitazioni sull'alfabetizzazione digitale può aiutare a migliorare queste competenze.
- Sviluppare le capacità di pensiero critico: Lo sviluppo di capacità di pensiero critico può aiutare le persone a valutare le informazioni sanitarie e a determinarne l'affidabilità. Ciò include la capacità di valutare la credibilità della fonte, di comprendere i potenziali pregiudizi e di valutare le prove.

## Competenze richieste e barriere per raggiungere le informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Come migliorare le competenze identificate

- **Imparare la terminologia medica:** L'apprendimento della terminologia medica può aiutare le persone a comprendere meglio le informazioni sanitarie. Alcuni corsi di terminologia medica sono disponibili online, nei college della comunità o attraverso programmi di formazione per adulti.
- **Partecipare a un gruppo di sostegno:** Partecipare a un gruppo di sostegno può aiutare le persone a imparare da altri che hanno esperienze di salute simili e può fornire un forum per discutere di informazioni sulla salute.
- **Cercate risorse di educazione sanitaria:** Molte organizzazioni offrono risorse di educazione sanitaria gratuite o a basso costo, come opuscoli, video e corsi.

## Imparare ad accedere alle informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Pratiche comuni

- Applicazioni mobili: sono disponibili molte applicazioni mobili che forniscono informazioni sulla salute, come ad esempio il controllo dei sintomi, il promemoria dei farmaci e il fitness tracker.
- Portali online per i pazienti: I portali online per i pazienti consentono di accedere alle cartelle cliniche, ai risultati degli esami e ad altre informazioni sulla salute.
- Social media: Le piattaforme dei social media, come Facebook e Twitter, consentono di accedere a contenuti relativi alla salute e di discutere di argomenti sanitari con altri individui.
- Linee telefoniche dirette per la salute: Molte organizzazioni offrono linee telefoniche dirette per la salute che le persone possono chiamare per parlare con professionisti qualificati e ricevere informazioni sulla salute.

## Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Pratiche comuni

- Ricerche su Internet: Molte persone si rivolgono a Internet per cercare informazioni sulla salute. Motori di ricerca come Google, Bing e Yahoo consentono di accedere a un'ampia gamma di siti web, forum e blog sulla salute.
- Operatore sanitario: I fornitori di servizi sanitari, come medici, infermieri e farmacisti, possono fornire informazioni sanitarie affidabili e adeguate alle specifiche esigenze di salute di un individuo.
- Siti web governativi: Molti siti web governativi, come quelli dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC) e dei National Institutes of Health (NIH), offrono informazioni sanitarie affidabili e aggiornate.
- Organizzazioni non profit: Le organizzazioni non profit, come l'American Heart Association e l'American Cancer Society, offrono risorse educative e informazioni su temi specifici della salute.

## Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Passi da seguire

- Identificare le proprie esigenze informative: Determinare le informazioni di cui si ha bisogno per affrontare i propri problemi di salute. Considerate il tipo di informazioni di cui avete bisogno, come i sintomi, le opzioni di trattamento o le strategie di prevenzione.
- Identificare le fonti affidabili: Cercate fonti affidabili, credibili e basate su prove. Alcuni esempi di fonti attendibili sono le agenzie sanitarie governative, le organizzazioni mediche professionali e le riviste specializzate.
- Utilizzare i motori di ricerca online: Usate i motori di ricerca come Google o Bing per trovare informazioni sulla salute. Utilizzate parole chiave specifiche e pertinenti per restringere la ricerca e identificare fonti affidabili.
- Verificare la fonte: Verificate la credibilità della fonte delle informazioni. Controllate le credenziali dell'autore, la data di pubblicazione e se la fonte è sottoposta a revisione paritaria.

## Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Passi da seguire

- Valutare la qualità delle informazioni: Valutare l'accuratezza, l'affidabilità e la rilevanza delle informazioni. Verificare la presenza di potenziali pregiudizi e conflitti di interesse.
- Leggere e comprendere le informazioni: Leggere attentamente le informazioni e prendersi il tempo necessario per comprenderle. In caso di domande o dubbi, consultare un operatore sanitario.
- Applicare le informazioni: Applicare le informazioni alla propria situazione sanitaria e prendere decisioni informate sulla propria salute.

## Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### **Dos:**

- Utilizzare fonti affidabili: Scegliere fonti affidabili di informazioni sulla salute, come agenzie governative, organizzazioni mediche professionali e riviste specializzate.
- Verificare l'accuratezza: Verificate le informazioni trovate rispetto ad altre fonti per garantirne l'accuratezza e l'affidabilità.
- Chiedere pareri professionali: Se avete dubbi su un problema di salute, chiedete un parere professionale a un operatore sanitario o a un medico.
- Comprendere i limiti delle informazioni sanitarie online: Le informazioni sanitarie online possono essere utili, ma è essenziale capire che possono non essere complete e non possono sostituire la consulenza medica di un professionista qualificato.
- Controllare la privacy e la sicurezza: Assicuratevi che le informazioni sanitarie a cui accedete online siano protette da misure di privacy e sicurezza per proteggere i vostri dati personali.

## Imparare ad accedere alle informazioni sanitarie

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Non fare:

- Affidarsi a prove aneddotiche: Evitare di basarsi su prove aneddotiche o storie personali quando si prendono decisioni in materia di assistenza sanitaria.
- Credere a tutto ciò che si legge: Diffidate delle informazioni sulla salute che sembrano troppo belle per essere vere o che fanno affermazioni straordinarie.
- Utilizzare fonti non verificate: Evitare di utilizzare fonti non verificate di informazioni sulla salute, come i blog o i social media.
- Autodiagnosi: Evitare l'autodiagnosi, che può portare a ipotesi errate e a ritardi nel trattamento medico.
- Ritardare la ricerca di cure mediche: Non ritardare la ricerca di un trattamento medico sulla base di informazioni sanitarie online, soprattutto se i sintomi sono gravi.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Pratiche

- **Sviluppare e promuovere l'alfabetizzazione eHealth:** L'alfabetizzazione eHealth si riferisce alla capacità di utilizzare la tecnologia per accedere e comprendere le informazioni sanitarie. Sviluppare e promuovere l'alfabetizzazione eHealth può aiutare gli individui a sfruttare efficacemente i servizi eHealth.
- **Investire in infrastrutture digitali:** Lo sviluppo e gli investimenti in infrastrutture digitali, come Internet ad alta velocità, possono garantire che i servizi di sanità elettronica siano accessibili a tutti.
- **Fornire formazione e supporto:** Fornire formazione e supporto agli operatori sanitari e ai pazienti può contribuire a garantire un uso efficace dei servizi di eHealth.
- **Garantire la privacy e la sicurezza dei dati:** Garantire la privacy e la sicurezza dei dati è essenziale quando si utilizzano i servizi di sanità elettronica. Ciò include la protezione delle informazioni personali e l'utilizzo di tecnologie sicure per la trasmissione e l'archiviazione dei dati.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Pratiche

- Collaborare con le parti interessate: La collaborazione con le parti interessate, come gli operatori sanitari, i pazienti e le aziende tecnologiche, può contribuire a garantire che i servizi di sanità elettronica siano adattati alle esigenze degli utenti.
- Monitorare e valutare i servizi eHealth: Il monitoraggio e la valutazione regolari dei servizi di sanità elettronica possono aiutare a identificare le aree di miglioramento e a garantire che i servizi soddisfino le esigenze degli utenti.
- Promuovere l'accessibilità: Garantire che i servizi di sanità elettronica siano accessibili a tutti, compresi coloro che hanno disabilità o un accesso limitato alla tecnologia, è essenziale per promuovere un accesso equo all'assistenza sanitaria.
- Promuovere la fiducia e la trasparenza: Promuovere la fiducia e la trasparenza nei servizi di sanità elettronica è essenziale per promuoverne l'uso. Ciò significa garantire che le informazioni siano accurate, comunicare in modo trasparente i potenziali rischi e benefici e fornire opportunità di feedback agli utenti.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Passi da seguire:

1. Ricerca di servizi eHealth: Ricercate e confrontate diversi servizi di eHealth per trovare quello che meglio risponde alle vostre esigenze. Considerate fattori quali il costo, l'affidabilità e i tipi di servizi offerti.
2. Controllare le politiche di sicurezza e di privacy: Prima di utilizzare un servizio eHealth, controllate le politiche di sicurezza e di privacy per assicurarvi che i vostri dati personali siano protetti.
3. Creare un account: Creare un account con il fornitore di servizi eHealth e fornire tutte le informazioni necessarie, come la storia medica o i dati assicurativi.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Passi da seguire:

1. Navigare nella piattaforma: Una volta creato un account, è possibile navigare nella piattaforma per accedere ai servizi di cui si ha bisogno. Tra questi, la programmazione di appuntamenti, l'accesso alle cartelle cliniche o la consultazione di professionisti del settore sanitario.
2. Comunicare in modo efficace: Quando si comunica con gli operatori sanitari attraverso i servizi eHealth, assicurarsi di fornire informazioni accurate e complete sui propri sintomi, sulla propria storia clinica e sui farmaci che si stanno assumendo.
3. Seguire i consigli medici: Se si ricevono consigli medici tramite i servizi eHealth, è bene seguirli come se li si ricevesse di persona. Ciò include l'assunzione di farmaci come prescritto e la consultazione dei fornitori di assistenza sanitaria come raccomandato.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Dos:

- Utilizzare servizi eHealth affidabili: Scegliere servizi eHealth affidabili, come quelli offerti dagli operatori sanitari o da piattaforme di terze parti affidabili.
- Verificare le misure di privacy e sicurezza: Assicuratevi che il servizio eHealth che state utilizzando disponga di adeguate misure di privacy e sicurezza per proteggere le vostre informazioni personali.
- Comprendere i limiti dei servizi eHealth: Essere consapevoli che i servizi eHealth potrebbero non essere in grado di fornire una diagnosi o un piano di trattamento completo e che non possono sostituire la consulenza medica di un professionista qualificato.
- Seguire attentamente le istruzioni: Seguire attentamente le istruzioni fornite dal servizio eHealth e non esitare a porre domande in caso di dubbi.
- Tenere informato il proprio operatore sanitario: Tenete informato il vostro operatore sanitario su tutti i servizi eHealth che state utilizzando, per garantire il coordinamento e l'efficacia delle vostre cure.

## Imparare a utilizzare i servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Non fare:

- Utilizzare servizi eHealth non verificati: Evitare di utilizzare servizi eHealth non verificati o non testati, perché potrebbero non essere affidabili o efficaci.
- Condividere informazioni personali su siti non sicuri: Non condividete informazioni personali, come il vostro numero di previdenza sociale o informazioni mediche, su siti o piattaforme eHealth non sicuri.
- Utilizzare i servizi eHealth per le situazioni di emergenza: Non utilizzare i servizi eHealth per situazioni di emergenza, come dolori al petto o gravi emorragie. Chiamare i servizi di emergenza o recarsi al pronto soccorso più vicino.
- Ignorare il parere medico di un professionista qualificato: Non ignorare il parere medico di un professionista qualificato a favore dei servizi eHealth.
- Ritardare la ricerca di cure mediche: Non ritardare la ricerca di un trattamento medico basato sui servizi di eHealth, soprattutto se i sintomi sono gravi.

## Benefici derivanti dall'accesso alle informazioni sulla salute

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Vantaggi

1. Empowerment: L'accesso alle informazioni sulla salute può consentire alle persone di prendere decisioni informate sulla propria salute e sul proprio benessere. Può aiutare le persone ad assumere un ruolo attivo nella gestione della propria salute, con conseguenti risultati migliori.
2. Miglioramento della salute: L'accesso a informazioni sanitarie accurate e affidabili può aiutare le persone a comprendere meglio le proprie condizioni di salute, i trattamenti e i farmaci. Questo può portare a risultati migliori in termini di salute, come una migliore gestione e prevenzione delle malattie.
3. Maggiore consapevolezza: L'accesso alle informazioni sanitarie può aumentare la consapevolezza dei problemi di salute, delle strategie di prevenzione e dei comportamenti sani. Questo può portare a una maggiore alfabetizzazione sanitaria, che è associata a migliori risultati in termini di salute.
4. Efficace dal punto di vista dei costi: L'accesso alle informazioni sulla salute può essere efficace dal punto di vista dei costi, in quanto le persone possono accedere alle informazioni e all'assistenza senza doversi recare di persona dagli operatori sanitari.
5. Accessibilità: le informazioni sanitarie possono essere consultate in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, rendendole più accessibili alle persone che potrebbero non avere facile accesso ai fornitori di assistenza sanitaria o alle informazioni.
6. Miglioramento della comunicazione: L'accesso alle informazioni sanitarie può migliorare la comunicazione tra operatori sanitari e pazienti. Può aiutare le persone a porre domande più informate, a fornire migliori informazioni sulla propria salute e a collaborare più efficacemente con gli operatori sanitari per sviluppare piani di trattamento.

## Benefici derivanti dall'accesso ai servizi eHealth

### Accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi eHealth

#### Vantaggi

1. Comodità: i servizi di eHealth sono accessibili da qualsiasi luogo con una connessione a Internet, il che li rende comodi per le persone con un'agenda fitta di impegni o una mobilità limitata.
2. Risparmio di tempo: i servizi di eHealth possono far risparmiare tempo alle persone che non vogliono recarsi presso le strutture sanitarie per appuntamenti o consultazioni di routine.
3. Miglioramento dell'accesso: i servizi di sanità elettronica possono migliorare l'accesso ai servizi sanitari per le persone che vivono in aree rurali o remote, che hanno limitate possibilità di trasporto o che hanno difficoltà ad accedere ai servizi sanitari di persona.
4. Efficacia dei costi: i servizi di eHealth possono essere più convenienti rispetto ai servizi sanitari tradizionali, in quanto consentono di risparmiare sui costi di trasporto e su altre spese associate alle visite sanitarie di persona.
5. Maggiore privacy: i servizi di eHealth possono offrire una maggiore privacy, in quanto le persone possono accedere ai servizi sanitari dalla comodità e dalla privacy della propria casa.
6. Comunicazione migliorata: i servizi di sanità elettronica possono migliorare la comunicazione tra gli operatori sanitari e i pazienti, in quanto gli individui possono accedere ai servizi sanitari, alle informazioni e all'assistenza online e gli operatori sanitari possono rispondere tempestivamente alle richieste e alle preoccupazioni dei pazienti.



# Attività finale

1. Ricerca delle opzioni di trattamento disponibili per una specifica malattia cronica
2. Cercate di avere un teleconsulto via web
3. Cercare online un medico appropriato per uno specifico problema di salute

## Ricerca delle opzioni di trattamento disponibili per una specifica malattia cronica

### Attività 1

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti dovranno cercare informazioni online per trovare un piano di trattamento per una specifica malattia. Le informazioni disponibili devono fornire informazioni di base sul problema e sulle possibili soluzioni.

#### Durata

20-30 min.

## Cercate di avere un teleconsulto via web

### Attività 2

#### Breve descrizione

I partecipanti saranno sottoposti a uno scenario in cui dovranno supportare una sessione di teleconsulto. I criteri di ricerca dello strumento giusto devono essere discussi a fondo tra i partecipanti.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Selezionare e lavorare su una piattaforma/app di ehealth/telemedicina.

#### Durata

20-30 min.

## Cercare online un medico appropriato per uno specifico problema di salute

### Attività 3

#### Breve descrizione

I partecipanti saranno sottoposti a uno scenario in cui devono cercare un medico online per prenotare un appuntamento. I criteri di ricerca del medico devono essere discussi a fondo tra i partecipanti.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Directory e piattaforme online.

#### Durata

20-30 min.



# Quiz finale

1. Le informazioni sulla salute sono essenziali per prendere decisioni informate sui propri investimenti in borsa **T/F**
2. Il miglioramento della salute è uno dei benefici derivanti dall'accesso alle informazioni sanitarie **T/F**
3. Controllare le politiche di sicurezza e di privacy è un passo necessario da seguire quando si utilizzano i servizi di ehealth **T/F**
4. L'autodiagnosi è un'attività comune quando si accede alle informazioni sanitarie **T/F**
5. Imparare la terminologia medica serve per imparare a raggiungere le informazioni sulla salute **T/F**



# Congratulazioni!

**Avete completato con successo il modulo 2 di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

Riconoscimenti speciali e bisogni dei cittadini poco qualificati

*Dominio B*





**DHMelIDA**

# **Modulo 3**

**Identificazione delle esigenze digitali e sanitarie**



Co-funded by  
the European Union



# Indice dei contenuti

1. Risultati dell'apprendimento
2. Comprendere e utilizzare le tecnologie digitali
3. Esplorare i servizi di e-health
4. Identificare le esigenze personali di salute
5. Sviluppare una pratica e delle routine
6. Interesse per la salute e il benessere personale
7. Attività
8. Quiz
9. Riferimenti



# Risultati dell'apprendimento

1. Comprendere gli strumenti e le tecnologie disponibili per rispondere alle loro specifiche esigenze di salute.
2. Acquisire conoscenze sulle offerte di servizi sanitari digitali e su come possono essere utilizzati.
3. Identificare efficacemente i propri bisogni e interessi personali in materia di salute.
4. Percepire e analizzare le proprie esigenze per trovare soluzioni adeguate per la salute digitale.
5. Sviluppare pratiche e routine per ricercare e affrontare i loro interessi e bisogni legati alla salute.
6. Dimostrare la motivazione ad adottare misure preventive e successive per la salute personale.
7. Mostrare interesse per la salute e il benessere personale.
8. Impegnatevi a esplorare i diversi servizi di e-health per trovare quelli più adatti.
9. Utilizzare le soluzioni digitali quando sono efficaci ed efficienti.

# Che cos'è la salute digitale?

## Comprendere e utilizzare le tecnologie digitali

### Che cos'è la salute digitale?

- Per salute digitale si intende l'uso di tecnologie digitali, come applicazioni mobili, dispositivi indossabili e piattaforme online, per migliorare la salute e il benessere.
- Comprende un'ampia gamma di applicazioni, tra cui il monitoraggio della salute, la telemedicina, l'educazione sanitaria e gli interventi personalizzati.

### Potenziali benefici per i cittadini poco qualificati

- Maggiore accessibilità ai servizi sanitari, soprattutto per chi si trova in aree remote o con mobilità limitata.
- Empowerment attraverso l'accesso alle informazioni sulla salute e agli strumenti di autogestione.
- Alternative economicamente vantaggiose ai servizi sanitari tradizionali.
- Maggiore comodità e flessibilità nella gestione delle condizioni di salute.

# Strumenti e applicazioni specifiche

Comprendere e utilizzare le tecnologie digitali

## Strumenti e applicazioni specifiche

**Applicazioni mobili per la salute:** Applicazioni che forniscono informazioni sulla salute, tracciano i sintomi e supportano l'autocura.

**Dispositivi indossabili:** Dispositivi come fitness tracker o smartwatch che monitorano i segni vitali, l'attività fisica e i modelli di sonno.

**Piattaforme di telemedicina:** Piattaforme online che consentono consultazioni a distanza con operatori sanitari.

**Comunità sanitarie online:** Comunità virtuali in cui gli individui possono cercare supporto e condividere esperienze relative a specifiche condizioni di salute.

## Alcune piattaforme per le esigenze sanitarie

### Comprendere e utilizzare le tecnologie digitali

#### Alcune piattaforme per le esigenze sanitarie

**MyFitnessPal:** Un'applicazione mobile per il monitoraggio dell'alimentazione e dell'esercizio fisico, a supporto della gestione del peso e di scelte di vita sane.

**Livongo:** Una piattaforma per la gestione di patologie croniche come il diabete, che fornisce coaching personalizzato e monitoraggio a distanza.

**Amwell:** Una piattaforma di telemedicina che offre consultazioni virtuali con operatori sanitari autorizzati in varie specialità.

**Headspace:** Un'applicazione di meditazione e mindfulness per promuovere il benessere mentale e ridurre lo stress.

I partecipanti sono incoraggiati a condividere esempi con altri. Si può trattare di siti web, app o altre piattaforme incentrate sull'offerta di servizi sanitari.

# Vantaggi dei servizi di sanità elettronica

## Esplorare i servizi di e-health

### Vantaggi dei servizi di sanità elettronica

**Maggiore accessibilità alle risorse e alle informazioni sanitarie:** I servizi di e-health offrono un comodo accesso a una grande quantità di informazioni mediche, consentendo alle persone di ricercare i sintomi, le opzioni di trattamento e le misure preventive. Siti web come WebMD ([www.webmd.com](http://www.webmd.com)) e Mayo Clinic ([www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)) offrono informazioni mediche affidabili.

**Accesso comodo ai consulti medici e al monitoraggio remoto:** Le piattaforme di telemedicina come Amwell ([www.amwell.com](http://www.amwell.com)) consentono alle persone di programmare consultazioni virtuali con professionisti sanitari autorizzati comodamente da casa, eliminando la necessità di viaggiare e riducendo i tempi di attesa. I dispositivi e le applicazioni per il monitoraggio a distanza consentono alle persone di tenere traccia dei propri parametri di salute e di condividere i dati con gli operatori sanitari per un monitoraggio e una gestione continui.

**Gestione personalizzata della salute e supporto all'autocura:** I servizi di e-health offrono spesso funzioni personalizzate in base alle esigenze di salute individuali. Le applicazioni mobili per la salute, come MyFitnessPal ([www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)), forniscono piani nutrizionali personalizzati, routine di esercizio e strumenti di monitoraggio per supportare le persone nel raggiungimento dei loro obiettivi di salute. Le piattaforme digitali offrono anche risorse per la cura di sé, come applicazioni per la meditazione guidata o comunità di supporto per la salute mentale.

# Ricerca di servizi di sanità elettronica

## Esplorare i servizi di e-health

### Ricerca di servizi di sanità elettronica

**Valutare la credibilità e l'affidabilità di piattaforme e applicazioni:** Cercare fonti affidabili, verificare se il servizio è approvato da organizzazioni sanitarie affidabili e leggere le recensioni e le testimonianze di altri utenti.

**Leggere le recensioni e le valutazioni degli utenti:** Le recensioni degli utenti possono fornire indicazioni sull'esperienza dell'utente, sulla facilità d'uso e sull'efficacia del servizio sanitario elettronico. Piattaforme come l'App Store di Apple e il Play Store di Google forniscono valutazioni e recensioni degli utenti per le applicazioni sanitarie mobili.

**Esplorare le caratteristiche, le funzionalità e le interfacce utente:** Visitare il sito web o la pagina dell'app store del servizio di sanità elettronica per comprenderne le caratteristiche, le funzionalità e l'interfaccia utente. Cercate le caratteristiche che corrispondono alle vostre esigenze e preferenze personali in materia di salute.

**Considerare la compatibilità con i dispositivi e le preferenze personali:** Assicurarsi che il servizio di e-health sia compatibile con i propri dispositivi (ad esempio, smartphone, indossabili) e con il proprio sistema operativo. Considerate le vostre preferenze in materia di impostazioni della privacy, condivisione dei dati e opzioni di personalizzazione.

# Trovare il giusto servizio di sanità elettronica

## Esplorare i servizi di e-health

### Trovare il giusto servizio di sanità elettronica

**Identificare le esigenze e gli obiettivi di salute personali:** Riflettere sui propri problemi di salute specifici, che si tratti della gestione di una patologia cronica, del miglioramento della forma fisica, del benessere mentale o del mantenimento della salute in generale. Identificate le caratteristiche e le funzionalità chiave che desiderate da un servizio di e-health.

**Abbinare queste esigenze alle caratteristiche e alle offerte dei diversi servizi di sanità elettronica:** Esplorate diverse piattaforme e applicazioni di sanità elettronica per trovare quelle che corrispondono alle vostre esigenze. Considerate fattori quali i servizi disponibili, l'interfaccia utente, la facilità d'uso, il costo (se applicabile) e le recensioni degli utenti.

**Considerare fattori come il costo, la privacy e la sicurezza dei dati:** Valutare i costi associati o le spese di abbonamento al servizio di sanità elettronica. Verificare la politica sulla privacy e le misure di sicurezza dei dati per garantire la protezione delle informazioni sanitarie personali.

**Chiedere raccomandazioni agli operatori sanitari o a fonti fidate:** Consultate il vostro operatore sanitario o fonti fidate come organizzazioni sanitarie affidabili, comunità sanitarie online o amici e familiari che hanno utilizzato servizi di e-health per ottenere raccomandazioni e approfondimenti.

# Identificare le esigenze personali di salute

## Identificare le esigenze personali di salute

- Riconoscere l'importanza di identificare i bisogni personali di salute degli individui.
- I bisogni di salute personale comprendono aspetti fisici, mentali ed emotivi che contribuiscono al benessere generale.
- Identificare i problemi di salute, le condizioni croniche, i fattori dello stile di vita e le misure preventive come punto di partenza per identificare i bisogni personali in materia di salute.

# Auto-riflessione e valutazione

## Identificare le esigenze personali di salute

### Auto-riflessione e valutazione

- Incoraggiare le persone a impegnarsi nell'auto-riflessione e nella valutazione del proprio stato di salute e delle proprie priorità.
- Considerare i sintomi fisici, il benessere mentale, le abitudini di vita e i potenziali fattori di rischio.
- Riflettere su obiettivi e aspirazioni personali legati alla salute e al benessere.

### Identificare le aree di miglioramento

- Esplorare le aree in cui gli individui possono apportare miglioramenti per migliorare la loro salute e il loro benessere.
- Identificare le potenziali lacune in termini di conoscenze, competenze o comportamenti che possono essere colmate attraverso i servizi di salute digitale.
- Riconoscere l'importanza delle misure preventive e delle cure successive per mantenere una buona salute.

# Tecnologia digitale

## Identificare le esigenze personali di salute

### Inclusione della tecnologia digitale

- Evidenziare il ruolo della tecnologia digitale nell'affrontare efficacemente le esigenze di salute personale.
- Esplorare la vasta gamma di strumenti, applicazioni e piattaforme per la salute digitale disponibili.
- Comprendere come i servizi sanitari digitali possano fornire supporto, informazioni, monitoraggio e opportunità di coinvolgimento.

### Approccio guidato dall'utente

- Enfatizzare l'approccio guidato dall'utente per identificare i bisogni sanitari personali.
- Incoraggiare le persone a partecipare attivamente al processo, a ricercare i servizi sanitari digitali disponibili e a prendere decisioni informate.
- Cercare feedback, raccomandazioni ed esperienze da coetanei, operatori sanitari e fonti fidate.

## Osservazioni e comunicazione

### Identificare le esigenze personali di salute

#### Osservazioni e comunicazione

- Incoraggiare una comunicazione aperta tra gli individui e le guide/mentori.
- Condividere osservazioni e approfondimenti sulla vita quotidiana e sulle esperienze degli individui per comprendere meglio le loro esigenze.
- Ascoltare attivamente le persone, valorizzare i loro contributi e incorporare le loro prospettive nella formulazione dei bisogni di salute.

#### Sfruttare le soluzioni digitali

- Dimostrare come le soluzioni digitali possano rispondere alle esigenze di salute personale in modo efficace ed efficiente.
- Esempi di servizi sanitari digitali che rispondono a un'ampia gamma di interessi e problemi di salute.
- Illustrare come la tecnologia digitale possa consentire agli individui di farsi carico della propria salute e del proprio benessere.

# Sviluppare una pratica e delle routine

## Sviluppare una pratica e delle routine

### Stabilire pratiche e routine relative alla salute

- Comprendere l'importanza della regolarità e della coerenza nell'utilizzo dei servizi sanitari digitali.
- Sviluppare una pratica e una routine per la ricerca e l'esplorazione di interessi e bisogni legati alla salute.
- Incorporare gli strumenti e le tecnologie digitali per la salute nelle abitudini e nelle attività quotidiane.

### Definizione di obiettivi di salute personali

- Incoraggiare gli utenti e i tutor a fissare obiettivi di salute specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (SMART).
- Allineare i servizi di salute digitale con gli obiettivi di salute personali per creare pratiche e routine mirate.

# Sviluppare una pratica e delle routine

## Sviluppare una pratica e delle routine

### Tracciamento e monitoraggio dei progressi

- Evidenziare i vantaggi del monitoraggio dei dati sulla salute utilizzando strumenti e tecnologie digitali.
- Esplorare funzioni come il tracciamento dell'attività, la registrazione degli alimenti e il monitoraggio dei sintomi per ottenere informazioni e valutare i progressi.

### Adattamento e adeguamento delle pratiche

- Sottolineare l'importanza della flessibilità e dell'adattabilità nelle pratiche e nelle routine legate alla salute.
- Incoraggiare gli utenti e i tutor a valutare l'efficacia degli approcci attuali e a modificarli se necessario.

### Supporto e responsabilità

- Riconoscere il ruolo dei tutor nel fornire supporto e responsabilità agli utenti.
- Stabilire un sistema di controlli regolari, verifiche dei progressi e incoraggiamento per mantenere la motivazione e l'adesione alle pratiche sanitarie.

# Interesse per la salute e il benessere personale

## Interesse per la salute e il benessere personale

Esploreremo l'importanza di dare priorità alla nostra salute e il suo rapporto con l'utilizzo efficace dei servizi sanitari digitali.

### **Comprendere i benefici della salute e del benessere personale**

- Investire nella salute e nel benessere personale porta a un miglioramento della salute fisica e mentale, a un aumento dei livelli di energia, a una maggiore produttività e a una migliore qualità della vita.
- Concentrandoci sul nostro benessere, possiamo sperimentare una riduzione dello stress, una maggiore fiducia in noi stessi, relazioni migliori e un senso generale di appagamento.

### **Trovare la motivazione**

- Le motivazioni personali per la salute possono derivare da fattori intrinseci come gli obiettivi personali, il desiderio di migliorare la salute generale, o da fattori estrinseci come il sostegno della famiglia, l'influenza dei social media o i modelli di ispirazione.
- Cosa vi motiva? Riflettete sulle vostre motivazioni e considerate come queste possano guidare il vostro interesse per la salute e il benessere personale.

# Interesse per la salute e il benessere personale

## Interesse per la salute e il benessere personale

### Coltivare la consapevolezza di sé

- Lo sviluppo dell'autoconsapevolezza è fondamentale per comprendere le nostre esigenze e i nostri obiettivi personali in materia di salute.
- Prendetevi del tempo per riflettere sul vostro stato di salute attuale, sulle abitudini di vita, sui punti di forza e sulle aree di miglioramento.
- Diventando consapevoli di noi stessi, possiamo fare scelte informate e creare pratiche di salute efficaci.

### Esplorare gli interessi della salute

- Esplorate i diversi aspetti della salute che corrispondono ai vostri interessi, come l'alimentazione, il fitness, il benessere mentale, la gestione delle malattie croniche o la prevenzione.
- Il vostro percorso di salute può essere più piacevole quando si allinea con le vostre passioni e i vostri interessi.
- Prendetevi un momento per pensare alle aree della salute che vi entusiasmano e che risuonano con i vostri valori personali.



# Attività finali

1. Esplorazione del servizio sanitario digitale
2. Valutazione dei bisogni sanitari personali
3. Sviluppo della routine sanitaria

## Attività: Esplorazione dei servizi sanitari digitali

### Identificazione delle esigenze digitali e sanitarie

#### Breve descrizione

Lavorare individualmente o in piccoli gruppi. ricercare ed esplorare diversi servizi e piattaforme digitali per la salute che rispondono alle loro esigenze e ai loro interessi. Creare un elenco di almeno **tre** servizi di salute digitale, descrivendone le caratteristiche, i vantaggi e il modo in cui possono rispondere ai loro specifici problemi di salute. I partecipanti condividono le loro scoperte con il gruppo, discutendo i potenziali vantaggi e limiti di ciascun servizio.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Dispositivo con internet per la ricerca, strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione e la presentazione.

#### Durata

20-30 min

### Modulo 3

## Attività: Valutazione dei bisogni personali di salute

### Identificazione delle esigenze digitali e sanitarie

#### Breve descrizione

A coppie, i partecipanti producono un questionario o un modello per identificare il loro stato di salute attuale, le aree di miglioramento e gli obiettivi specifici per la salute. Le coppie si scambiano i questionari e conducono un'autovalutazione dei loro bisogni e interessi personali in materia di salute. I partecipanti riflettono sui risultati della valutazione e ne discutono in coppia o in piccoli gruppi, condividendo intuizioni e strategie per affrontare i bisogni individuati.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Dispositivo con internet per la ricerca, strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione.

#### Durata

20-30 min

## Attività: Sviluppo della routine sanitaria

### Identificazione delle esigenze digitali e sanitarie

#### Breve descrizione

I partecipanti sviluppano una routine sanitaria personalizzata utilizzando strumenti e tecnologie digitali; la routine potrebbe essere per loro o per un profilo immaginario. Utilizzano applicazioni, tracker o piattaforme digitali per fissare obiettivi, monitorare i progressi e programmare le attività legate alla salute. I partecipanti presentano al gruppo le loro routine per la salute, spiegando come hanno incorporato le soluzioni digitali e come queste supportano la loro motivazione e il loro impegno per la salute e il benessere personale.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Dispositivo con internet per la ricerca, strumenti di scrittura digitali o fisici per la visualizzazione.

#### Durata

20-30 min



# Quiz finale

**1. Vero o falso: Le esigenze e gli interessi personali in materia di salute possono essere affrontati efficacemente utilizzando soluzioni digitali.**

- a) Vero
- b) Falso

**2. Qual è lo scopo di esplorare i diversi servizi di e-health?**

- a) Per trovare il servizio più costoso disponibile
- b) Identificare il servizio appropriato che soddisfi le esigenze personali
- c) Aumentare la dipendenza dai servizi sanitari tradizionali
- d) Scoraggiare l'uso di soluzioni digitali

**3. Cosa significa impegnarsi per la salute e il benessere personale?**

- a) Ignorare le misure preventive e di assistenza
- b) Non avere interesse per la salute personale
- c) Ricercare e utilizzare attivamente i servizi di e-health
- d) Essere indifferenti alle tecnologie digitali



# Quiz finale

**4. Qual è il primo passo per identificare i bisogni personali di salute?**

- a) Comprendere le tecnologie digitali
- b) Ricerca di offerte di servizi sanitari digitali
- c) Analizzare le esigenze e gli interessi individuali
- d) Motivazione ad adottare misure preventive

**5. Come possono gli utenti utilizzare efficacemente gli strumenti e le tecnologie per la salute digitale?**

- a) Acquisendo conoscenze sui servizi sanitari digitali disponibili
- b) Identificando le esigenze sanitarie personali
- c) Sviluppando pratiche e routine per affrontare gli interessi della salute.
- d) Tutti i precedenti



DHETIDA

# Risposte al quiz finale

1. a)
2. b)
3. c)
4. c)
5. d)



Co-funded by  
the European Union



# Riferimenti

- Boksmati, J., et al. (2021). Efficacia degli interventi di messaggistica di testo per migliorare l'aderenza ai farmaci in popolazioni poco qualificate: una revisione sistematica e una meta-analisi. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e25195.
- Vargas, E. R., et al. (2020). Applicazioni mobili e alfabetizzazione sanitaria: una revisione sistematica. *Health Informatics Journal*, 26(1), 26-40.
- Liu, S., et al. (2019). Una revisione sistematica della gamification nell'eHealth: caratteristiche, principi di progettazione e raccomandazioni. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e12747.
- Naslund, J. A., et al. (2018). I social media per la salute mentale globale: opportunità per l'analisi guidata dai dati e gli interventi digitali. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 38.



# Congratulazioni!

**Avete completato con successo il modulo 3 di DHeLiDA**



# Kit di strumenti per formatori

Riconoscimenti speciali ed esigenze dei cittadini poco qualificati

*Dominio B*



# Modulo 4

**Consapevolezza degli svantaggi personali nel campo dell'alfabetizzazione sanitaria digitale**



# Indice dei contenuti

1. **Svantaggi dei cittadini poco qualificati**
  1. **Identificare le caratteristiche e le cause dello svantaggio**
  2. **Aumentare la consapevolezza degli svantaggi personali nell'alfabetizzazione sanitaria digitale**
  
2. **Strategie per superare gli svantaggi**
  1. **Superare le barriere**
  2. **Supporto per utenti poco qualificati**
  3. **Flessibilità nel trovare alternative all'utilizzo dei servizi eHealth**
  
3. **Come promuovere l'alfabetizzazione sanitaria**
  1. **Orientamento e navigazione nel sistema sanitario**
  2. **Responsabilizzare i cittadini e i pazienti**
  3. **Formazione sui moltiplicatori**
  
4. **Attività**
  1. **Gioco di ruolo: Un passo avanti**
  2. **...**
  
5. **Quiz finale**
  
6. **Fonti**



# Risultati dell'apprendimento

1. Aumentare la consapevolezza degli svantaggi personali
2. Riconoscere le caratteristiche e le cause dello svantaggio
3. Strategie per superare gli svantaggi
4. Promuovere l'adattabilità fornendo alternative per l'utilizzo dei servizi di sanità elettronica.



## Introduzione

### Consapevolezza degli svantaggi personali nel campo dell'alfabetizzazione sanitaria digitale

L'obiettivo di questo modulo è aumentare la consapevolezza degli svantaggi personali e del potenziale dell'alfabetizzazione sanitaria. Grazie alle conoscenze e all'empowerment acquisito, ogni individuo può migliorare il proprio trattamento nel sistema sanitario.

È necessario superare la barriera che impedisce di trovare, comprendere, valutare e applicare le informazioni sulla salute per le decisioni relative alla salute.



## Identificare le caratteristiche e le cause dello svantaggio

### Svantaggi dei cittadini poco qualificati

#### Quali sono gli svantaggi dei cittadini poco qualificati?

Trovare informazioni sulla salute significa agire attivamente per cercarle. Da un lato, devono essere rese disponibili attraverso la stampa, Internet o fornitori di servizi come farmacie, medici, fisioterapisti, ecc. e, dall'altro, chi le cerca deve aver sviluppato la competenza per chiedere attivamente aiuto nei luoghi giusti. Inoltre, le informazioni ricevute devono essere comprese intellettualmente.

La presenza di un'alfabetizzazione sanitaria è necessaria affinché ogni individuo possa prendere decisioni autodeterminate per la promozione della salute. In modo indipendente, sia nell'uso di offerte di prevenzione che durante il trattamento. La conoscenza e l'uso dell'alfabetizzazione sanitaria influenzano gli sviluppi sociali ed economici.



## Identificare le caratteristiche e le cause dello svantaggio

### Svantaggi dei cittadini poco qualificati

L'alfabetizzazione sanitaria generale è determinata sia dalle capacità e dalle competenze dell'individuo (alfabetizzazione sanitaria personale) sia dalle esigenze e dalla complessità del sistema o dell'ambiente di vita (alfabetizzazione sanitaria sistemica e organizzativa).

Ogni persona ha più o meno competenze - condizioni personali e ambientali efficaci come prerequisiti per lo sviluppo dell'alfabetizzazione sanitaria. La competenza si acquisisce attraverso l'offerta di salute a scuola, l'educazione alla salute in famiglia e la promozione della salute sul posto di lavoro. Le informazioni di base sulla salute e sulle malattie, che servono per l'acquisizione della competenza sanitaria, dovrebbero essere iniziate nell'infanzia e nel sistema scolastico. Inoltre, ognuno ha un'idea diversa della salute e la affronta in modo diverso.

Secondo Schaeffer et al. (2020), alcune caratteristiche socio-demografiche (...) sono più spesso associate a un'alfabetizzazione sanitaria inferiore alla media. Queste includono un basso livello di istruzione e un basso status sociale, la presenza di un background migratorio, un'età più elevata e la presenza di malattie croniche. Le persone hanno difficoltà a trovare, comprendere, valutare e/o applicare le informazioni sulla salute alla propria situazione di vita. Questo rende difficile prendere decisioni nella vita di tutti i giorni che siano utili per la loro salute.



## Aumentare la consapevolezza degli svantaggi personali nell'alfabetizzazione sanitaria digitale

### Svantaggi dei cittadini poco qualificati

Una bassa alfabetizzazione sanitaria ha un impatto diretto sulla valutazione del proprio stato di salute, sui comportamenti informativi e sanitari e sull'utilizzo del sistema sanitario. Le persone con una bassa alfabetizzazione sanitaria di solito valutano peggio il proprio stato di salute e adottano comportamenti meno favorevoli alla salute per quanto riguarda l'alimentazione, l'esercizio fisico, le azioni di bilanciamento energetico e i comportamenti a rischio.

Le persone con scarsa alfabetizzazione sanitaria possono avere problemi a comprendere le informazioni che ricevono e a classificarle come utili per loro, per cui le raccomandazioni terapeutiche non vengono seguite o è più probabile che le terapie vengano interrotte (chiamate anche non conformità o non aderenza).

Se l'alfabetizzazione sanitaria è limitata, oltre ai problemi individuali sorgono nuove sfide sociali, poiché entrambe interagiscono tra loro. Le persone con un'alfabetizzazione sanitaria limitata ricorrono più spesso al sistema di assistenza sanitaria curativa, ma utilizzano meno i servizi di prevenzione. Un minore ricorso alla prevenzione e alla diagnosi precoce può portare a una diagnosi più tardiva, che a sua volta comporta un aumento delle cure e dei costi sanitari e aumenta il rischio di morte prematura.

## Superare le barriere

### Strategie per superare gli svantaggi

#### Trasferimento di conoscenze a scuola:

A partire dall'età di circa 12 anni, i bambini e gli adolescenti sono in grado di percepire le possibili cause fisiche e psicologiche delle malattie. Sviluppano una comprensione della salute e della malattia simile a quella degli adulti. Gli interventi per promuovere l'uso competente delle informazioni sulla salute hanno senso in questa fascia d'età, perché i comportamenti a rischio (ad esempio, comportamenti sessuali a rischio o consumo regolare di tabacco e alcol) emergono soprattutto nell'adolescenza, le cui conseguenze possono diventare evidenti più avanti nella vita.

Tuttavia, un fattore aggravante è che i bambini e gli adolescenti sono poco interessati ai problemi di salute, poiché il loro elevato livello di energia e i buoni meccanismi di compensazione li rendono meno suscettibili e si ammalano per un periodo più breve rispetto agli anziani.

#### Interventi a livello individuale:

A livello individuale, l'alfabetizzazione sanitaria può essere promossa attraverso una maggiore consapevolezza della salute. Attraverso esercizi di mindfulness e di respirazione, pause attive nella vita di tutti i giorni, movimento mirato, miglioramento della flessibilità, postura dritta e stabile e meditazione, si affina la consapevolezza del corpo. I segnali del corpo possono così essere percepiti sempre di più e presi sul serio. Dormendo a sufficienza, rilassandosi, ma anche nutrendosi in modo sano e assumendo due litri di liquidi al giorno, le riserve energetiche vengono reintegrate.

Sono importanti anche le tecniche mentali, la gestione di sé e delle priorità, nonché le strategie di resilienza e quindi una migliore stabilità allo stress. Le persone attente a se stesse hanno maggiori probabilità di accorgersi di eventuali squilibri fisici e mentali e possono quindi ottenere e mettere in atto informazioni specifiche rilevanti per il recupero in modo più mirato. Allo stesso tempo, la consapevolezza garantisce che si verifichino meno comportamenti a rischio per la salute, che a loro volta proteggono in modo preventivo.



## Supporto per utenti poco qualificati

### Strategie per superare gli svantaggi

#### Creare accessibilità:

Strategie e misure appropriate per migliorare l'alfabetizzazione sanitaria personale o ridurre le richieste poste agli utenti attraverso un adeguato sviluppo del sistema o dell'organizzazione, la formazione e lo sviluppo mirati degli operatori sanitari e il miglioramento dell'informazione e della comunicazione in ambito sanitario e sociale.

I datori di lavoro e le organizzazioni possono promuovere l'alfabetizzazione sanitaria dei dipendenti attraverso un maggiore coinvolgimento della direzione sanitaria del lavoro. Ad esempio, si potrebbero organizzare più giornate della salute, corsi di formazione, offerte interne ed esterne di consulenza sanitaria gratuita e di coaching sulla salute.



## Flessibilità nel trovare alternative all'utilizzo dei servizi eHealth

### Strategie per superare gli svantaggi

#### Creare accessibilità

Strategie e misure appropriate per migliorare l'alfabetizzazione sanitaria personale o ridurre le richieste poste agli utenti attraverso un adeguato sviluppo del sistema o dell'organizzazione, la formazione e lo sviluppo mirati degli operatori sanitari e il miglioramento dell'informazione e della comunicazione in ambito sanitario e sociale.

I datori di lavoro e le organizzazioni possono promuovere l'alfabetizzazione sanitaria dei dipendenti attraverso un maggiore coinvolgimento della direzione sanitaria del lavoro. Ad esempio, si potrebbero organizzare più giornate della salute, corsi di formazione, offerte interne ed esterne di consulenza sanitaria gratuita e di coaching sulla salute.

Per promuovere l'alfabetizzazione sanitaria, è indispensabile un buon rapporto di fiducia tra la popolazione e, ad esempio, gli attori del sistema sanitario. La comunicazione centrata sul paziente o la partecipazione medico-paziente sono fattori favorevoli. Il grado di alfabetizzazione sanitaria dipende anche in modo significativo dalla qualità professionale, dall'adeguatezza, dalla comprensibilità, dalla visibilità, dalla disponibilità e dalla modalità di erogazione delle informazioni fornite.



## Orientamento e navigazione nel sistema sanitario

### Come promuovere l'alfabetizzazione sanitaria

#### Conoscenze importanti che devono essere presenti o acquisite:

- La base giuridica come paziente
- Valutazione della misura in cui le compagnie di assicurazione sanitaria coprono i costi di determinati servizi.
- Quali sono le opzioni di supporto disponibili per aiutarvi a navigare nel sistema sanitario?
- Sapere come trovare il giusto interlocutore presso una struttura sanitaria
- Trovare informazioni sulla qualità di specifiche strutture sanitarie o fornitori di assistenza sanitaria
- Valutare se una particolare struttura sanitaria o un fornitore di assistenza sanitaria soddisfa le aspettative e i desideri



## Responsabilizzare i cittadini e i pazienti

### Come promuovere l'alfabetizzazione sanitaria

Coloro che possiedono un'alfabetizzazione sanitaria sono capaci di autonomia sanitaria e di tutela indipendente della salute. Comprendere la capacità di agire in modo autonomo è una componente essenziale dell'empowerment. Queste capacità hanno a loro volta un'influenza su tutti gli ambiti della vita di una persona.

#### Possibili approcci (1)

- Implementare la promozione dell'alfabetizzazione sanitaria il più presto possibile nel sistema di istruzione e formazione.
- Integrare l'alfabetizzazione sanitaria nell'assistenza alle persone con malattie croniche
- Accesso e facilitazione dell'informazione sulla salute nei media, per essere in grado di affrontare criticamente le informazioni veicolate dai media nell'intero arco della vita.
- Coinvolgimento del gruppo target nella creazione di materiale informativo sulla salute
- Ancoraggio dell'alfabetizzazione sanitaria a tutti i livelli del sistema sanitario

## Responsabilizzare i cittadini e i pazienti

### Come promuovere l'alfabetizzazione sanitaria

#### Possibili approcci (2):

- La ricerca sistematica dell'alfabetizzazione sanitaria
- Rafforzare l'alfabetizzazione sanitaria in una società diversificata con particolare attenzione a
  - per ridurre le disuguaglianze sociali e sviluppare strategie orientate ai gruppi target.
- Promuovere le competenze in materia di salute mentale, compreso il rafforzamento dei bambini e dei giovani nelle famiglie con un genitore malato di mente o tossicodipendente.



## Formazione sui moltiplicatori

### Come promuovere l'alfabetizzazione sanitaria

I corsi di formazione per moltiplicatori sono misure di qualificazione per volontari della durata di uno o più giorni. Le misure richieste hanno il carattere di un corso di formazione. All'interno di un corso di formazione, possono essere utilizzati diversi metodi di lavoro individuale e di gruppo per approfondire l'argomento. In questo modo non viene impartita solo la conoscenza delle competenze sanitarie, ma viene anche praticato lo scambio su di esse.

I partecipanti interessati agiscono come moltiplicatori per il loro ambiente immediato. In questo modo, le conoscenze apprese possono essere trasmesse a comunità e strutture difficili da raggiungere.



## Gioco di ruolo: Un passo avanti

### Attività 1

#### Breve descrizione:

Per questo esercizio è meglio che i partecipanti si siedano prima a un tavolo. Ogni partecipante pesca una carta ruolo con la spiegazione che deve immaginare il proprio ruolo. Non importa che abbiano poche informazioni e che la loro immaginazione sia importante.

Mettete i partecipanti in fila uno accanto all'altro. Chiedete a ogni partecipante di rendersi conto che sta interpretando il proprio ruolo e di rispondere alle seguenti affermazioni in base al proprio ruolo. Ora leggete le affermazioni ad alta voce. Se un partecipante può rispondere affermativamente a un'affermazione, può fare un passo avanti. Fate una pausa dopo ogni affermazione, in modo che i partecipanti abbiano il tempo di reagire e di girarsi per confrontare le loro posizioni.

Mezzi e materiali necessari: Sedie e

schede di ruolo per ogni partecipante

Durata:

45 minuti



## SCAMBIO DI CORPI

### Attività 2

#### Breve descrizione:

I partecipanti ricevono una scheda persona. Ogni singola scheda persona contiene informazioni diverse sulle seguenti categorie, che possono essere viste nella scheda persona qui sotto. È possibile aggiungere altre categorie alla scheda.

Carta I partecipanti ricevono una nuova identità con la carta della persona. Dovrebbero porsi queste domande:

Com'è la mia routine quotidiana?

Quali privilegi ho nella società con questa nuova identità?

Quali difficoltà/sfide sto affrontando ora?

#### Requisiti dei supporti e dei materiali:

Carte: Nome, età, sesso, origine, religione, colore della pelle,

professione Durata:

45 minuti

## Modulo 4



# Quiz finale

1. Perché è importante considerare l'alfabetizzazione sanitaria digitale degli individui svantaggiati?
  - a. **Garantire a tutti l'accesso alle informazioni e ai servizi sanitari.**
  - b. Escludere gli individui svantaggiati dall'uso delle tecnologie digitali.
  - c. Costringere gli individui svantaggiati a utilizzare dispositivi digitali
2. Quali sono le sfide che possono sorgere nell'alfabetizzazione sanitaria digitale degli individui svantaggiati?
  - a. **Mancanza di accesso a dispositivi digitali e connessioni internet**
  - b. Mancanza di comprensione nell'utilizzo di app e piattaforme per la salute
  - c. Paura di confrontarsi con le tecnologie digitali
3. In che modo gli operatori sanitari possono migliorare l'alfabetizzazione sanitaria digitale degli individui svantaggiati?
  - a. **Fornendo formazione e supporto nell'uso delle tecnologie digitali**
  - b. Rifiutando la comunicazione digitale e tornando alla tradizionale comunicazione cartacea
  - c. Fornendo informazioni mediche complesse senza spiegazioni



# Quiz finale

1. Che ruolo hanno la lingua e la diversità culturale nell'alfabetizzazione sanitaria digitale?
  - a. **Un ruolo importante, in quanto le informazioni devono essere fornite in un linguaggio comprensibile per il pubblico di riferimento.**
  - b. Un ruolo poco importante, in quanto tutte le persone sono in grado di comprendere le stesse informazioni indipendentemente dalla loro cultura.
  - c. Un ruolo minore, dato che le tecnologie digitali possono superare le barriere linguistiche.
2. Come si può migliorare l'accessibilità delle informazioni sanitarie digitali?
  - a. **Fornendo informazioni sanitarie digitali accessibili.**
  - b. Limitando l'accesso alle informazioni sanitarie digitali
  - c. Utilizzando termini tecnici complessi nelle informazioni sanitarie digitali.
3. Che ruolo hanno la formazione e l'istruzione nel migliorare l'alfabetizzazione sanitaria digitale degli individui svantaggiati?
  - a. **Un ruolo importante, in quanto la formazione può migliorare la conoscenza e la comprensione della salute digitale.**
  - b. Nessun ruolo, poiché gli individui svantaggiati non sono interessati alla salute digitale.
  - c. Un ruolo minore, poiché l'alfabetizzazione sanitaria digitale può essere migliorata solo attraverso le esperienze personali.



# Quiz finale

1. Come possono gli individui svantaggiati accedere ai servizi sanitari digitali?
  - a. **Fornendo servizi di salute digitale accessibili o gratuiti.**
  - b. Negando l'accesso ai servizi sanitari digitali.
  - c. Aumentando i costi dei servizi sanitari digitali per promuoverne l'uso selettivo.
2. Quali considerazioni etiche devono essere prese in considerazione quando si utilizzano le tecnologie sanitarie digitali?
  - a. L'acquisizione di competenze digitali come prerequisito per l'accesso ai servizi sanitari.
  - b. **Privacy dei dati, riservatezza e sicurezza delle informazioni degli utenti.**
  - c. Promozione di servizi esclusivi di salute digitale per le persone svantaggiate
3. Quali sono le potenziali strategie per colmare il divario di alfabetizzazione sanitaria digitale per gli individui svantaggiati?
  - a. Fornire assistenza multilingue e risorse tradotte per popolazioni diverse.
  - b. Collaborare con le organizzazioni della comunità per fornire programmi mirati di alfabetizzazione sanitaria digitale.
  - c. Implementazione di interfacce e design user-friendly nelle piattaforme sanitarie digitali
  - d. **Tutti i precedenti**



# Quiz finale

1. In che modo i responsabili politici possono contribuire a migliorare l'alfabetizzazione sanitaria digitale delle popolazioni svantaggiate?
  - a. Stanziare risorse per iniziative e programmi di alfabetizzazione sanitaria digitale.
  - b. Attuare politiche che promuovano l'accesso a prezzi accessibili ai dispositivi digitali e alla connettività a Internet.
  - c. Sostenere la ricerca su interventi efficaci per migliorare l'alfabetizzazione sanitaria digitale
  - d. **Tutti i precedenti**



# Fonti

- Benkert, Richard/ Abel, Thomas 2021: Kritische Gesundheitskompetenz: Eine konstruktiv-kritische Bestandsaufnahme, Springer Verlag.
- Gesundheitswesen 2021: "Gesundheitskompetenz in Deutschland vor und während der Corona-Pandemie", 83(10): 781-788.
- Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz (2020): "Gesundheitskompetenz im digitalen Zeitalter". Das Gesundheitswesen 82, Nr. 3, 214-215.
- Schaeffer, D./Gille, S./Hurrelmann, K. (2020): Il piano nazionale d'azione Gesundheitskompetenz entra nella seconda fase di attuazione. Das Gesundheitswesen 82, Nr. 11, 818-820.
- Schaeffer, D./Gille, S. (2020): Förderung der Gesundheitskompetenz - eine Zukunftsaufgabe. PADUA 15, Nr. 1.



Co-funded by  
the European Union



# Congratulazioni!

Hai completato con successo il modulo 4 di DHeLiDA



DHETA

# Kit di strumenti per i formatori

**Riconoscimenti speciali e  
bisogni dei cittadini poco  
qualificati**

*Dominio B*



Co-funded by  
the European Union



# Modulo 5

**Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute**



# Indice dei contenuti

1. Introduzione (01)
2. Definizione di consapevolezza culturale (02)
3. Competenza culturale nell'assistenza sanitaria (03)
4. Affrontare i problemi di salute nei diversi aspetti culturali (04)
5. Servizi sanitari europei (05)
6. Informazioni sui servizi sanitari in DE, NL, GR, CY e IT (06)
7. Bisogni sanitari comuni di rifugiati e migranti e malattie culturalmente specifiche (07)
8. Suggerimenti per gli operatori sanitari su come affrontare la diversità culturale (09)
9. Consigli per i pazienti su come prepararsi alla visita medica (10)
10. Attività (12)
11. Risorse (18)
12. Quiz finale (19)



# Risultati dell'apprendimento

1. Essere consapevoli delle differenze culturali nell'assistenza sanitaria
2. Comprendere il sistema sanitario europeo, soprattutto per i lavoratori non europei meno qualificati.
3. Capire come affrontare i problemi di salute in base alle differenze culturali.
4. Comprendere le diverse esigenze sanitarie in base all'origine
5. Essere consapevoli delle diverse culture di comunicazione in materia di salute.

# Introduzione

## Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Ogni cultura ha un atteggiamento diverso nei confronti della vita.

Ovunque sulla terra ci sono vari rituali, anche quando si tratta di casi di malattia. Le persone vivono la loro malattia o disabilità all'interno della propria cultura.

## Definizione

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

La consapevolezza culturale consiste nel comprendere le somiglianze e le differenze esistenti tra le diverse culture.

La diversità culturale non riguarda solo le differenze culturali tra immigrati e popolazione locale, ma anche tra città e campagna, o le differenze legate alla religione. La società è composta da molti gruppi diversi, con interessi, competenze, talenti ed esigenze differenti, che possono influenzare il modo in cui le persone vogliono essere trattate quando si tratta di problemi di salute.

Gli operatori sanitari devono essere consapevoli delle diverse credenze religiose e degli orientamenti sessuali dei loro pazienti e tenerne conto nel processo di cura.

## Competenza culturale nell'assistenza sanitaria

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Le differenze culturali possono avere un impatto sull'erogazione dell'assistenza sanitaria.

Ad esempio, la razza, la situazione socioeconomica, l'alfabetizzazione sanitaria e altri fattori possono influire:

- Come i pazienti percepiscono i sintomi e le condizioni di salute
- Quando e come i pazienti cercano assistenza
- Le aspettative dei pazienti nei confronti dell'assistenza
- Preferenze del paziente in merito a procedure o trattamenti
- Disponibilità dei pazienti a seguire le raccomandazioni del medico o i piani di trattamento

Ecco perché la competenza culturale nell'assistenza sanitaria è importante per fornire cure efficaci e di qualità a pazienti che hanno credenze, atteggiamenti, valori e comportamenti diversi.

## Affrontare i problemi di salute nei diversi aspetti culturali

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

La religione e le tradizioni spesso determinano il modo in cui le persone percepiscono la salute e le malattie.

I pazienti si rivolgono spesso alle loro convinzioni quando devono prendere decisioni difficili in materia di assistenza sanitaria. Per questo motivo è fondamentale che gli operatori sanitari riconoscano e accolgano le esigenze religiose e spirituali dei pazienti.

Gli operatori sanitari devono offrire ai pazienti l'opportunità di discutere le loro convinzioni religiose e spirituali e di adattare la valutazione e il trattamento alle loro esigenze specifiche. (Swihart & Martin, 2020)

La religione e la spiritualità possono avere un impatto anche sulle decisioni relative alla dieta, ai farmaci a base di prodotti animali e al genere preferito dagli operatori sanitari.

Alcune religioni prevedono orari di preghiera e diete rigide che possono interferire con le cure mediche.

## Servizi sanitari europei

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

L'assistenza sanitaria in Europa è stata concepita con lo stesso obiettivo: garantire che ogni persona abbia accesso ai servizi sanitari di base. Ogni Paese europeo ha un proprio modo di organizzare le compagnie assicurative, i medici e gli ospedali.

Maggiori informazioni sui servizi sanitari nei Paesi partner sono riportate nella diapositiva successiva.

[Ogni partner fornisce nella sua versione linguistica i link ai siti ufficiali del suo paese. Alla fine tutte le informazioni provenienti dai Paesi partner saranno inserite nella versione inglese].

## Servizi di assistenza sanitaria nei paesi partner

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Paesi Bassi: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

Germania

Italia

Grecia

Cipro: <https://shso.org.cy/> e

[https://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=el\\_GR&lookuphost=/el-gr/&lookuppage=home](https://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=el_GR&lookuphost=/el-gr/&lookuppage=home)

## Bisogni sanitari comuni di rifugiati e migranti

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Rifugiati e migranti spesso provengono da comunità colpite da guerre, conflitti, disastri naturali, degrado ambientale o crisi economica. Hanno diverse esigenze sanitarie, che possono essere diverse da quelle delle popolazioni ospitanti. Possono arrivare nel Paese di destinazione con malattie poco controllate, perché non hanno ricevuto cure durante il viaggio.

L'assistenza alla maternità è di solito il primo punto di contatto con i sistemi sanitari per le donne rifugiate e migranti. Può essere diversa da quella a cui le migranti sono abituate nel Paese d'origine.

Rifugiati e migranti possono anche essere a rischio di cattiva salute mentale a causa di esperienze traumatiche o stressanti.

## Malattie culturalmente specifiche

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

I migranti possono soffrire delle cosiddette "sindromi specifiche della cultura" che comportano sintomi somatici (dolore o disturbi della funzionalità di una parte del corpo), oppure possono essere puramente comportamentali.

In medicina, una sindrome cultura-specifica, o malattia popolare, è una combinazione di sintomi psichiatrici (cerebrali) e somatici (corporei) riconoscibili solo all'interno di una specifica società o cultura. Alcuni esempi di sindromi legate alla cultura attualmente identificate nella comunità globale sono la sindrome *di Dhat*, *Zar* e *Susto*.

**SUGGERIMENTO:** è importante che gli operatori sanitari cerchino su Internet ulteriori informazioni sulle sindromi specifiche della cultura prima di iniziare il trattamento. D'altra parte, anche i pazienti dovrebbero essere in grado di cercare su Internet informazioni affidabili su una specifica sindrome e fornirle al proprio operatore sanitario.

## Suggerimenti per gli operatori sanitari su come affrontare la diversità culturale

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Quando un operatore sanitario incontra per la prima volta un paziente con un background culturale diverso, deve comportarsi come segue:

1. Ponete domande aperte e neutre come:

*Può raccontare qualcosa sulle usanze della sua religione/cultura che sono importanti per lei?*

*Avete il sostegno della vostra fede?*

*Qual è il ritmo quotidiano a cui siete abituati: ad esempio i tempi di preghiera, il Ramadan, ecc.*

2. Informatevi sul suo background culturale chiedendo ai colleghi o facendo ricerche su Internet.

3. Rispettare e sostenere le esigenze culturali del paziente.

## Consigli per i pazienti su come prepararsi alla visita medica

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Quando i pazienti hanno problemi di lingua e/o hanno difficoltà a spiegare la loro situazione a un operatore sanitario, potrebbero scrivere alcune domande prima della visita per prepararsi meglio. Se hanno scarse conoscenze linguistiche, possono utilizzare applicazioni e siti web di traduzione. Ecco alcuni esempi di domande:

- Di cosa soffro?
- Quali sono le possibili cause della malattia?
- Quali (altre) possibilità di visita/trattamento ho?
- Quali sono i benefici e i rischi (interazioni ed effetti collaterali) delle diverse opzioni?
- Cosa posso fare da solo?
- Cosa succede se non faccio nulla?
- Dove posso trovare ulteriore aiuto?

## Consigli per i pazienti su come prepararsi alla visita medica

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

#### **CONSIGLIO:**

È importante prepararsi e parlare apertamente con l'operatore sanitario delle proprie abitudini culturali o credenze religiose in materia di salute, come ad esempio diete particolari, digiuni in determinati periodi dell'anno, vaccinazioni, opinioni specifiche su salute e malattia, ecc.

Cercate su Internet e condividete con il vostro operatore sanitario le informazioni che ritenete importanti per il vostro trattamento.



**DHeliDA**

# Attività

1. **Riscaldamento**
2. **Affrontare le malattie in culture e religioni diverse**
3. **Come affrontare le differenze culturali**



Co-funded by  
the European Union

## Riscaldamento con il gioco "Ipnosi della mano colombiana".

### Attività 1

#### Breve descrizione

- L'obiettivo di questa attività è rompere il ghiaccio e connettersi con un senso di divertimento e giocosità per liberare il gruppo e far muovere i corpi nello spazio.

#### Come si gioca:

1. I partecipanti camminano a caso per la stanza, sempre in direzione di uno spazio vuoto.
2. Il facilitatore dice "stop" e i partecipanti si accoppiano con la persona più vicina.

## Riscaldamento con il gioco "Ipnosi della mano colombiana".

### Attività 1

3. Il facilitatore sceglie una persona con cui illustrare l'esercizio; il facilitatore pone il palmo della sua mano a un piede di fronte al viso del partecipante. Il facilitatore spiega che il partecipante è ora "ipnotizzato" dalla mano del facilitatore e che la distanza di un piede deve essere sempre mantenuta tra la mano del facilitatore e il viso del partecipante. Il facilitatore muove quindi la mano avanti e indietro e anche il partecipante deve muoversi. Il facilitatore può camminare in avanti o indietro, muoversi in alto o in basso, ecc.
4. A coppie decidono chi è A e chi è B. A mette la mano davanti al viso di B, con la punta delle dita all'altezza dell'attaccatura dei capelli e a un piede di distanza dal viso. A conduce B in giro per la stanza assicurandosi che il viso di B sia a un piede dalla mano di A ed eviti gli altri.

## Riscaldamento con il gioco "Ipnosi della mano colombiana".

### Attività 1

5. Quando A e B hanno avuto tempo sufficiente per esercitarsi, i ruoli si invertono: B conduce e A segue.

Alla fine il facilitatore pone alcune domande: Quale parte dell'esercizio avete trovato più facile? Guidare o seguire? Chi ha più controllo o potere in questo esercizio? Il leader o il seguace?

Durata: 15 minuti

## Affrontare le malattie nei diversi aspetti culturali

### Attività 2

#### Breve descrizione

In piccoli gruppi, i partecipanti discutono i diversi aspetti culturali, ad esempio riguardo all'eutanasia.

I partecipanti cercano su Internet se l'eutanasia è accettata nelle diverse religioni. Ogni partecipante scrive su un foglio la propria opinione sull'eutanasia e successivamente la condivide con il gruppo.

#### Mezzi e materiali necessari

Laptop/smartphone, carta e penna

#### Durata:

30 min.

## Come affrontare le differenze culturali

### Attività 3

#### Breve descrizione

È un gioco di ruolo. Il gruppo viene diviso in coppie. Un partecipante è il paziente con un background culturale migrante, l'altro è un medico. Si incontrano per la prima volta. Il paziente si prepara alla visita utilizzando i suggerimenti di questo modulo. Il medico pone domande sul suo background culturale e il paziente risponde.

Quando le coppie sono pronte per il gioco di ruolo, il gruppo si riunisce nuovamente e i partecipanti condividono le loro esperienze.

#### Requisiti dei supporti e dei materiali

Diapositiva 13, 14, 15

Durata: 45

min.

## Modulo 5

## Risorse

### Consapevolezza culturale in relazione ai temi della salute

Malattie specifiche per la cultura: [https://www.palomar.edu/anthro/medical/med\\_4.htm#:~:text=Ci sono%20alcune%20malattie%20che%20sono%20diffuse%20o%20di%20cultura%20sindromi.](https://www.palomar.edu/anthro/medical/med_4.htm#:~:text=Ci sono%20alcune%20malattie%20che%20sono%20diffuse%20o%20di%20cultura%20sindromi.)

Sindromi legate alla cultura: [https://en.wikipedia.org/wiki/Culture-bound\\_syndrome](https://en.wikipedia.org/wiki/Culture-bound_syndrome);  
<https://open.maricopa.edu/culturepsychology/chapter/culture-bound-disorders/>

Differenze culturali nell'assistenza sanitaria (in olandese): <https://www.zorgvoorbeter.nl/diversiteit-in-de-zorg/vormen/culturele-verschillen>

Competenze culturali nell'assistenza sanitaria: <https://publichealth.tulane.edu/blog/cultural-competence-in-health-care/#:~:text=Cosa%20è%20la%20competenza%20culturale%20nelle%20differenze%20culturali%20e%20linguistiche%20.>

Riconoscere le credenze religiose: <https://www.healthstream.com/resource/blog/recognizing-religious-beliefs-in-assistenza-sanitaria>

Preparazione alla visita medica: <https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/My-Doctors-Consultation-Domande-Risposte-Web.pdf>

## Modulo 5



# Quiz finale

1. Quale delle seguenti ipotesi si potrebbe sospettare quando una paziente donna rifiuta di essere visitata da un medico uomo:
  - a. Odia gli uomini.
  - b. Il medico non le piace.
  - c. Le sue ragioni si basano su credenze religiose o culturali.
  
2. Quando si esamina un paziente con background migratorio, qual è l'aspetto più importante che l'operatore sanitario dovrebbe considerare:
  - a. Credenze culturali
  - b. Hobby
  - c. Reddito



# Quiz finale

3. Perché un paziente potrebbe rispondere "sì" a tutte le domande del medico:

- a. Perché è timido.
- b. Perché non capisce la domanda.
- c. Perché è un'abitudine culturale.

4. Quale delle seguenti affermazioni è VERA?

- a. Le persone che parlano la stessa lingua hanno la stessa cultura.
- b. Le popolazioni del continente africano soffrono delle stesse malattie.
- c. Il background culturale, l'alimentazione, le pratiche religiose e sanitarie possono essere molto diverse all'interno di un determinato Paese o di una parte della nazione.



# Quiz finale

5. Quale delle seguenti affermazioni NON è VERA:

- a. Tutti i migranti preferiscono un trattamento "halal".
- b. I rifugiati hanno diverse esigenze sanitarie, che possono essere diverse da quelle delle popolazioni ospitanti.
- c. Alcune religioni hanno orari di preghiera rigidi che possono interferire con le cure mediche.

6. Un operatore sanitario non dovrebbe mai fare domande aperte.

- a. Vero
- b. Falso

7. Le persone che hanno problemi di lingua e/o difficoltà a spiegare la propria situazione a un operatore sanitario dovrebbero prepararsi prima di recarsi dal medico.

- a. Vero
- b. Falso



# Quiz finale

8. Tutti i Paesi europei hanno gli stessi sistemi di assistenza sanitaria.
  - a. Vero
  - b. Falso
  
9. Le differenze culturali possono influenzare il modo in cui le persone vogliono essere trattate.
  - a. Vero
  - b. Falso
  
10. L'eutanasia è accettata da tutte le religioni.
  - a. Vero
  - b. Falso



DHETIDA

# Soluzioni a quiz

1 - c

2 - a

3 - b

4 - c

5 - a

6 - b

7 - a

8 - b

9 - a

10 - b



Co-funded by  
the European Union



# **Congratulazioni!**

**Hai completato con successo il modulo 5 di  
DHeLiDA**