

App: supporto digitale per la SM

Non è facile destreggiarsi tra le varie offerte di app per smartphone dedicata alle persone con SM. Quali strumenti digitali rappresentano un aiuto concreto nella vostra situazione? Questo Info-SM vi offre una guida semplice per orientarvi nella scelta delle app più adatte alla vostra situazione personale.

I punti più importanti in sintesi

- Trovate l'app più adatta a voi in cinque passaggi.
- Nella scelta, le esigenze personali individuali devono avere la priorità assoluta.
- Ogni app comporta anche un certo impegno.
- Tenete in considerazione anche gli aspetti relativi alla protezione dei dati e alla sicurezza.

Una marea di offerte

Esistono decine di app per smartphone dedicate alle persone con SM e tutte promettono grandi cose. Esistono app per diverse finalità e obiettivi:

- Monitoraggio della malattia: queste app consentono di monitorare la malattia o registrare eventi importanti a livello di salute. Alcune app tengono traccia anche delle attività quotidiane, come il numero di passi o la frequenza cardiaca.
- Rilevazione diagnostica: test standardizzati verificano la deambulazione o l'agilità di braccia e mani.
- Esercitazioni terapeutiche: esercizi di fisioterapia o di ergoterapia oppure esercizi di allenamento delle capacità cognitive (ad es. memoria o attenzione) vanno ad affiancarsi alla terapia definita dagli specialisti.

- Supporto per la vita quotidiana: questo tipo di app funge da coach per gestire meglio la quotidianità.
- Trasmissione di conoscenze: si tratta di app che forniscono informazioni importanti sulla malattia.

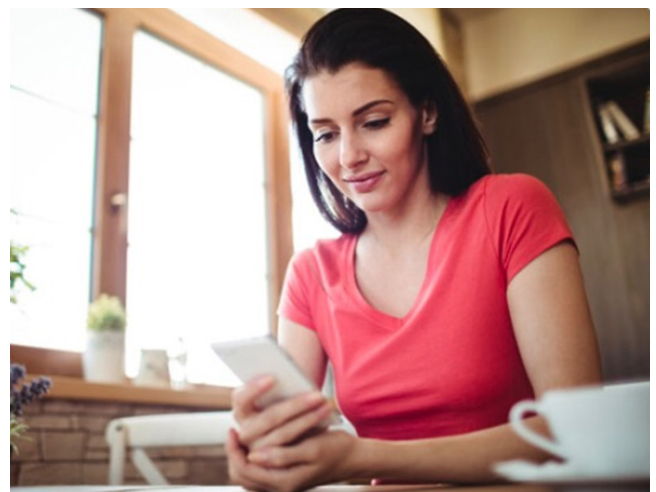
L'app giusta in cinque passaggi

Come capire se una determinata app si addice alla vostra situazione personale? Vi guidiamo attraverso una serie di domande mirate in cinque passaggi.

1. Le vostre aspettative

Quali miglioramenti personali vi aspettate dall'utilizzo dell'app?

Non focalizzatevi sull'app, ma partite da una sfida concreta nella vostra vita.



- Riflettete su quale problema effettivo desiderate mitigare con l'app. Come sarebbe la vostra vita quotidiana se riusciste a ottenere questo miglioramento?
- Quale contributo concreto vi aspettate dall'app per migliorare la vostra situazione personale?

2. I benefici attesi

Identificate i fattori che contribuiscono all'effettiva realizzazione dei benefici attesi. Come ha origine il beneficio?

- Compiendo in prima persona un'attività regolare: ne siete in grado? Avete l'energia e il tempo per farlo?
- Tramite azioni compiute da altri, ad esempio specialisti che possono prendere decisioni basandosi sulle informazioni fornite dall'app: avete chiesto alle persone in questione se condividono la vostra valutazione e se sono disponibili a utilizzare le informazioni delle vostre app?

3. L'impegno

Riflettete su che tipo di impegno è necessario per ottenere il risultato desiderato. Potrebbe ad esempio essere necessario investire tempo, energia, denaro, affrontare momenti di stress o doverci impegnare nella comunicazione con gli altri.

- Come valutate l'impegno che viene richiesto a voi in prima persona e agli altri? Siete in grado di sostenere questo impegno (temporale)? In che misura tale impegno si può integrare nella vostra vita quotidiana, anche per lunghi periodi? Molte app apportano miglioramenti solo dopo un lungo periodo di utilizzo, come nel caso, ad esempio, degli esercizi di fisioterapia o della raccolta di dati a lungo termine.
- Potete avvalervi di un sostegno o un aiuto (ad es. da parte di chi propone l'app o persone a voi vicine) per aiutarvi a gestire questo onere?

4. Il bilancio onere-beneficio

L'impegno richiesto è proporzionato al miglioramento atteso?

Confrontate l'onere (per voi stessi e per gli altri) con il miglioramento concreto che vi aspettate

nella vostra vita. Tenete anche presente che spesso tale miglioramento dipende direttamente dal vostro contributo, quindi maggiore sarà l'impegno, migliori saranno i risultati.

- Se l'impegno richiesto è elevato e il miglioramento conseguibile è limitato, lasciate perdere.
- Se l'onere è sostenibile e l'utilità è tangibile e realistica, allora date un'occhiata alle «clausole nascoste».

5. Trasparenza e clausole nascoste

Riflettete sull'importanza che rivestono per voi la protezione dei dati, la privacy, la facilità di utilizzo e l'affidabilità. Consultate quindi nell'app store del vostro smartphone e sul sito web del produttore le informazioni che trovate al riguardo.

Trasparenza e affidabilità

- Le informazioni sull'app sono facilmente accessibili e comprensibili? Se non trovate informazioni o le informazioni presenti sono poco comprensibili, spesso è un brutto segno. Cambiate strada!
- Chi c'è dietro allo strumento digitale in questione? Chi è il produttore e quale organizzazione finanzia il tool? In che misura vi infastidisce il fatto che tale organizzazione eventualmente guadagni con l'app o con i vostri dati?

Privacy e protezione dei dati

- Non siete d'accordo che l'azienda produttrice raccolga, valuti, inoltri e archivi i vostri dati all'estero o li rivenda? Allora lasciate perdere l'app in questione, a meno che le informazioni disponibili non vi convincano che i vostri dati siano al sicuro e che restino riservati.

Efficacia e sicurezza del prodotto

- L'efficacia promessa e la sicurezza dell'app sono state in qualche modo verificate? L'app ha un marchio CE che indica l'omologazione come dispositivo medico?
- La sicurezza e l'attualità delle informazioni vengono verificate e aggiornate regolarmente?

Se non si è certi della risposta a queste domande, vi consigliamo di richiedere una valutazione agli specialisti che vi hanno in cura.

Facilità d'uso

- L'applicazione è semplice, chiara e può essere utilizzata senza bisogno d'aiuto? L'installazione o l'utilizzo richiedono competenze particolari?
- Viene offerto supporto agli utenti? Può trattarsi di video tutorial su Internet, di un sito web utile o persino di un supporto telefonico personale.
- Come viene valutata l'app negli app store, presso i rivenditori online o in generale su Internet?



Infoline SM
091 922 61 10
Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)

Le vostre conclusioni

Su una scala da 1 a 4 attribuite una valutazione alle seguenti domande:

Quanto è grande il beneficio atteso?



Quanto impegno ci si aspetta?



Quanto sono affidabili, trasparenti e convincenti le informazioni disponibili?



In base al risultato stabilite ora le vostre conclusioni:

- Scarsa utilità, elevato impegno: non ne vale la pena.
- Impegno sostenibile, grande affidabilità: può valerne la pena.
- Impegno sostenibile, grandi benefici possibili, grande affidabilità: ne vale la pena.



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10

info@sclerosi-multipla.ch



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!