



Project “Apps for carers” n.2016-1-SE01-KA204-022067

# Risorse on-line per il supporto dei caregiver familiari

a cura di








**Roberta Papa, Flavia Piccinini, Giulia  
Onorati, Giovanni Lamura**



**Licia Boccaletti, Elena Mattioli,  
Alessandra Manattini, Rita Seneca**

LEGENDA

Icona & Nome	Sistema Operativo & Link	
E' riportata l'icona ed il nome dell'APP	 = Android	E' riportato il link per accedere alla risorsa
	 = iOS	E' riportato il link per accedere alla risorsa

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Per ogni risorsa è stata indicata la patologia di riferimento, ad eccezione di quelle riguardanti informazioni generali sull'assistenza	Breve descrizione dell'applicazione presa in esame	<div><div><b>REGISTRAZIONE</b></div><div>procedura per la creazione di un proprio profilo personale (account). In genere si richiede la creazione di uno username (nome utente) e di una password per effettuare l'accesso al servizio/applicazione (login).</div><div> = sì (necessaria)</div><div> = no (non necessaria)</div></div>	<div><div><b>CONNESSIONE</b></div><div>indica la necessità di connessione internet per utilizzare l'app installata nel proprio smartphone.</div><div> = sì (necessaria)</div><div> = no (non necessaria)</div></div>

Prendersi cura di un familiare può essere molto faticoso, con conseguenze per la salute psico-fisica del caregiver. Possono anche sorgere problemi di conciliazione tra lavoro e attività di cura, in aggiunta al rischio di isolamento sociale. I dispositivi portatili mobili (cellulari e tablet) offrono la possibilità di accedere ad una vasta gamma di app e siti utili. Queste risorse possono rispondere alle principali esigenze dei familiari caregiver, e supportarli nell'attività di cura. In molti casi però, i caregivers non conoscono queste tecnologie, non sanno come installarle o utilizzarle, né sono a conoscenza dei benefici che ne possono trarre.

Il progetto europeo Apps for Carers (A4C; [www.appsforcarers.eu/](http://www.appsforcarers.eu/)) ha l'obiettivo di contribuire al benessere dei familiari caregiver, aiutandoli ad accedere a queste risorse e ad imparare come utilizzarle. Nell'ambito del progetto verrà sviluppata una nuova app che raccoglierà le risorse attualmente disponibili, selezionate in base alla facilità di utilizzo, la completezza e l'appropriatezza dei contenuti. Le risorse italiane selezionate sono 64, di cui 40 App e 24 siti web.

Le principali categorie prese in considerazione sono le seguenti:








**BENESSERE DEL CAREGIVER:** risorse dedicate esclusivamente al caregiver per promuovere il rilassamento e la gestione dello stress.

**SALUTE:** risorse dedicate a fornire informazioni e consigli su patologie e problemi di salute comuni nelle persone anziane, ma anche strumenti per il controllo di parametri (es. pressione, glicemia, ecc.) e per il monitoraggio di una terapia (promemoria per farmaci), oltre che risorse dedicate alla nutrizione e alla dieta.

**CONTATTI:** raccolta di risorse per la ricerca di servizi (es. farmacie, associazioni) e contatti utili (es. numeri verdi, gruppi di caregiver).















**SUPPORTO:** strumenti e informazioni per disabili e persone anziane con difficoltà motorie/ fisiche.

# BENESSERE - Elenco APP














Icona & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Spiritual Me		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spiritualmeapp.masters&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spiritualmeapp.masters&amp;hl=it</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/spiritual-me-meditazione-tecniche-di-consapevolezza/id985365789?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/spiritual-me-meditazione-tecniche-di-consapevolezza/id985365789?mt=8</a>
	Training Autogeno APP		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_kirpykirpy.TRAINING_AUTOGENO_APP">https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_kirpykirpy.TRAINING_AUTOGENO_APP</a>
	Training Autogeno		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gmail.stemura.Training_Autogeno">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gmail.stemura.Training_Autogeno</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/training-autogeno/id464008177?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/training-autogeno/id464008177?mt=8</a>
	Prana Breath		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abdula.pranabreath&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abdula.pranabreath&amp;hl=it</a>
	Esercizi di Respirazione Profonda Tecniche Pranayama		<a href="https://itunes.apple.com/it/app/esercizi-respirazione-profonda-tecniche-pranayama/id1135818237?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/esercizi-respirazione-profonda-tecniche-pranayama/id1135818237?mt=8</a>











Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	Spiritual Me è un'app per la meditazione guidata progettata per favorire il rilassamento.	✗	✗
-	Raccolta di esercizi per il rilassamento mediante il training autogeno. Fornisce, inoltre, informazioni su cos'è il training, come funziona e a chi si rivolge.	✗	✗
-	App a pagamento che fornisce informazioni generali sulla tecnica training autogeno e presenta diversi esercizi.	✗	✗
-	La app include esercizi di respirazione per favorire il rilassamento ispirati da Pranayama, Sufi e pratiche Tibetane e consente di creare un proprio programma di allenamento.	✗	✗
-	Raccolta di esercizi di respirazione per favorire il rilassamento.	✓	✗



# SALUTE - Elenco APP













Icona & Nome	Sistema Operativo & Link	
	Alzheimer App	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alzheimer">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alzheimer</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/us/app/alzheimer-app/id539167137?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/alzheimer-app/id539167137?mt=8</a>
	Iperteso? Controlla anche l'uricemia	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.euromultimedia.iperuricemia&amp;rdid=it.euromultimedia.iperuricemia">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.euromultimedia.iperuricemia&amp;rdid=it.euromultimedia.iperuricemia</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/sei-iperteso-controlla-anche/id1039797089?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/sei-iperteso-controlla-anche/id1039797089?mt=8</a>
	Lesioni da decubito - Lite	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.lesioni_da_decubito.sc_3Y5DMT&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.lesioni_da_decubito.sc_3Y5DMT&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/lesioni-da-decubito-lite/id1093887592?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/lesioni-da-decubito-lite/id1093887592?mt=8</a>
	Asma	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.euromultimedia.asma&amp;feature=search_">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.euromultimedia.asma&amp;feature=search_</a>
	ICTUS3R	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ictus3r.app">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ictus3r.app</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/ictus-3r/id1100201127?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/ictus-3r/id1100201127?mt=8</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Neurodegenerative	App dedicata a chi si prende cura di pazienti con Alzheimer, fornisce informazioni sulla patologia e consigli pratici per la gestione delle problematiche più frequenti. Direttamente dall'app è possibile contattare il servizio "Pronto Alzheimer", gestito dalla Federazione Alzheimer Italia.	✗	✗
Cardiovascolari	App ideata e realizzata dalla Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa (SIIA). Fornisce informazioni sulla iperuricemia cronica e le principali complicanze di natura cardiovascolare. Include un diario delle misurazioni dell'uricemia per monitorare l'andamento nel tempo.	✗	✗
-	App informativa che fornisce nozioni di base sul trattamento delle piaghe da decubito.	✗	✓
Vie Respiratorie	App che fornisce informazioni sull'asma e permette di valutare periodicamente il grado di controllo della malattia. Fornisce, inoltre, informazioni sulla concentrazione dei pollini e contiene un promemoria per i farmaci.	✗	✗
Cardiovascolari, Ictus	App per smartphone e pc ( <a href="http://www.ictus3r.it">www.ictus3r.it</a> ) realizzata dall'Associazione per la lotta all'ictus cerebrale (ALICE Toscana Onlus). Fornisce informazioni su come riconoscere i sintomi dell'ictus e reagire tempestivamente ad essi. Consente inoltre di calcolare il proprio rischio di ictus effettuando un semplice test.	✗	✓

Icona & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Ipertensione		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.momentomedico.siiia">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.momentomedico.siiia</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/ipertensione-conosci-e-controlla/id921449612?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/ipertensione-conosci-e-controlla/id921449612?mt=8</a>
	La mia pressione del sangue		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mengtaoye.bloodpressure&amp;rdid=com.mengtaoye.bloodpressure">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mengtaoye.bloodpressure&amp;rdid=com.mengtaoye.bloodpressure</a>
	ESH CARE		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.youco.siiia&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.youco.siiia&amp;hl=it</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/eshcare/id1092485100?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/eshcare/id1092485100?mt=8</a>
	Glimp		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ct.glicemia&amp;rdid=it.ct.glicemia">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ct.glicemia&amp;rdid=it.ct.glicemia</a>
	MyTherapy Promemoria per pastiglie		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&amp;rdid=eu.smartpatient.mytherapy">https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&amp;rdid=eu.smartpatient.mytherapy</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/promemoria-per-farmaci-e-pillole-mytherapy/id662170995?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/promemoria-per-farmaci-e-pillole-mytherapy/id662170995?mt=8</a>



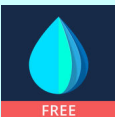

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Cardiovascolari, ictus	Questa app, ideata e realizzata dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA), fornisce informazioni sull'ipertensione arteriosa e consigli per mantenere uno stile di vita sano e ridurre il rischio cardiovascolare. Permette inoltre di registrare i valori della pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, le variazioni del peso corporeo e di gestire le terapie in corso.		
Cardiovascolari	Diario per la registrazione quotidiana dei valori di pressione e battito cardiaco. Consente di monitorare l'andamento nel tempo. Fornisce grafici esportabili e condivisibili via e-mail.		
Cardiovascolari	App che consente di registrare e tenere traccia dei valori della pressione e di condividerli con lo staff medico. Include un promemoria per le medicine e suggerimenti e consigli per mantenere l'ipertensione sotto controllo. Validata e supportata dalla Società Europea per l'ipertensione (ESH) e dalla Società Italiana Ipertensione Arteriosa (SIIA).		
Diabete	Programma per la gestione del diabete, compatibile con i sensori Abbott Freestyle Libre e Libre Pro. Consente di registrare i livelli di glucosio nel sangue, le unità di insulina, i carboidrati assunti e l'attività fisica svolta. Permette inoltre il monitoraggio remoto della glicemia attraverso l'utilizzo di Dropbox e Nightscout.		
-	Promemoria per farmaci dedicato a chi segue terapie complesse. L'app scompone la terapia in una serie di compiti e invia notifiche per ricordare l'assunzione dei farmaci alla persona in cura e ai familiari, che possono quindi motivarlo ed affiancarlo nel seguire la terapia correttamente. Consente inoltre di tenere traccia di alcuni parametri (ad es. glicemia, pressione) e dell'andamento dei principali sintomi.		

Icona & Nome	Sistema Operativo & Link	
	Promemoria per farmaci con allarme e calendario	 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/promemoria-per-farmaci-con-allarme-e-calendario/id816347839?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/promemoria-per-farmaci-con-allarme-e-calendario/id816347839?mt=8</a>
	Farmavviso	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.seekout.apps.farmadietto&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.seekout.apps.farmadietto&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/farmavviso-la-app-che-gestisce-i-tuoi-farmaci/id881510783?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/farmavviso-la-app-che-gestisce-i-tuoi-farmaci/id881510783?mt=8</a>
	Pharmawizard - Farmaci - Farmacie	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.datawizard.pharmawizard&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.datawizard.pharmawizard&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/pharmawizard-trova-farmaci-e-farmacie/id875875914?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/pharmawizard-trova-farmaci-e-farmacie/id875875914?mt=8</a>
	DrDrin Pill Reminder	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.biocare.drdrin">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.biocare.drdrin</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/drdrin/id884143996">https://itunes.apple.com/it/app/drdrin/id884143996</a>
	Automedicazione	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=automedicazione.goticoweb&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=automedicazione.goticoweb&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/automedicazione/id480167025?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/automedicazione/id480167025?mt=8</a>
	Io equivalgo	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.farmadati.cafarm&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.farmadati.cafarm&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/ioequivalgo/id1093523656?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/ioequivalgo/id1093523656?mt=8</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	Promemoria per farmaci: invia notifiche per ricordare l'assunzione, consente di contrassegnare i farmaci presi/non presi, tiene traccia delle scorte e avvisa quando il farmaco sta finendo. Consente di gestire la terapia per più persone.		
-	Promemoria che consente di inviare notifiche testuali o vocali per ricordare l'assunzione dei farmaci. La funzione armadietto virtuale tiene traccia di tutti i medicinali presenti in casa.		
-	Quest'app fornisce diverse informazioni sui farmaci, confronta i prezzi, indica i farmaci equivalenti e segnala le possibili interazioni tra essi. Indica le farmacie della zona con i rispettivi orari di apertura e consente di salvare nello smartphone la propria tessera sanitaria o quella del familiare.		
-	Promemoria per farmaci con molteplici funzioni: invia notifiche per ricordare l'assunzione, consente di contrassegnare ogni farmaco come preso/non preso, segnala quelli in esaurimento. La funzione tutoring consente ad un altro utente di supportare il paziente nel seguire la terapia.		
-	Questa app consente di individuare il farmaco da banco più adatto alla cura di lievi malesseri. È possibile effettuare una ricerca per disturbo o per sintomi, al fine di individuare il farmaco più idoneo.		
-	App per trovare farmaci generici equivalenti. Consente di effettuare ricerche per nome del farmaco, per principio attivo, o mediante scansione del codice a barre presente nella confezione. L'elenco dei farmaci equivalenti è fornito dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).		





Icona & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Banca Dati Farmaci AIFA		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.gov.agenziafarmaco.bdf&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.gov.agenziafarmaco.bdf&amp;hl=it</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/banca-dati-farmaci/id871252691?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/banca-dati-farmaci/id871252691?mt=8</a>
	Memorado - Giochi Mentali		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memorado.brain.games">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memorado.brain.games</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/us/app/memorado-brain-training-for-memory-mindfulness/id897062509?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/memorado-brain-training-for-memory-mindfulness/id897062509?mt=8</a>
	Neuro Nation		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=air.nn.mobile.app.main">https://play.google.com/store/apps/details?id=air.nn.mobile.app.main</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/neuronation-brain-training/id821549680?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/neuronation-brain-training/id821549680?mt=8</a>
	Neglect App		<a href="https://itunes.apple.com/it/app/neglect-app/id788480837?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/neglect-app/id788480837?mt=8</a>
	App Dieta Mediterranea Mdiet		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.milkmaid.mdiet&amp;rdid=it.milkmaid.mdiet">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.milkmaid.mdiet&amp;rdid=it.milkmaid.mdiet</a>
	Indice glicemico e carico IG		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.creamsoft.mygi&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.creamsoft.mygi&amp;hl=it</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/ig-cg-indice-glicemico-carico-dieta-low-carb/id1087424868?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/ig-cg-indice-glicemico-carico-dieta-low-carb/id1087424868?mt=8</a>







Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	Database ufficiale dei medicinali dell'AIFA (Agenzia italiana del Farmaco). Consente di scaricare i fogli informativi dei prodotti farmacologici autorizzati alla vendita in Italia.	✗	✓
Ictus, Neurodegenerative	Raccolta di esercizi ideati per stimolare le diverse funzioni cognitive quali la memoria, l'attenzione e la velocità di processamento delle informazioni.	✗	✗
Ictus, Neurodegenerative	Raccolta di esercizi ideati per stimolare le diverse funzioni cognitive quali la memoria, l'attenzione e la velocità di processamento delle informazioni.	✗	✗
Ictus	Questa App utilizza la realtà virtuale per la riabilitazione del neglect, una delle possibili conseguenze dell'ictus.	✗	✓
-	App informativa sulle proprietà salutistiche degli alimenti tipici della Dieta Mediterranea. Include una ricca sezione di ricette. La funzione "il Mio Diario" consente di annotare il proprio percorso alimentare giornaliero, settimanale e mensile e dividerlo via email.	✓	✓
Diabete	L'app consente di visualizzare l'indice glicemico dei principali alimenti e fornisce un diario del peso. Sono disponibili inoltre funzioni aggiuntive (a pagamento), quali il carico glicemico ed il contenuto di carboidrati di ciascun alimento e il diario alimentare.	✓	✗

Icona & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Bere acqua promemoria		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&amp;hl=it&amp;rdid=com.northpark.drinkwater">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&amp;hl=it&amp;rdid=com.northpark.drinkwater</a>
	Your Water - free		<a href="https://itunes.apple.com/ua/app/yourwater-free-your-water/id990678187?mt=8">https://itunes.apple.com/ua/app/yourwater-free-your-water/id990678187?mt=8</a>

## Elenco Siti

Icona & Nome		Link
	Chat yourself	<a href="https://www.facebook.com/chatyourselfitalia/">https://www.facebook.com/chatyourselfitalia/</a>
	osservatorio malattierare.it	<a href="http://www.osservatoriomalattierare.it/">http://www.osservatoriomalattierare.it/</a>
	AIRC	<a href="http://www.airc.it/">http://www.airc.it/</a>


Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
	Promemoria per la corretta assunzione di acqua nell'arco della giornata sulla base del proprio peso corporeo. L'app invia notifiche per ricordare all'utente di bere e consente di tenere sotto controllo le abitudini mediante grafici e registro delle attività.		
	Promemoria per la corretta assunzione di acqua nell'arco della giornata. Consente di tenere sotto controllo l'assunzione di liquidi fissando degli obiettivi giornalieri, inviando notifiche per ricordare di bere e monitorando i progressi.		

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Neurodegenerative	Sistema di comunicazione virtuale sviluppato su Facebook Messenger per supportare i pazienti che affrontano le prime fasi della malattia di Alzheimer. Consente di impostare una serie di notifiche personalizzate, che possono ricordare al malato la routine quotidiana, gli orari in cui assumere i medicinali, o altre informazioni rilevanti (indirizzo di casa, contatti di amici/parenti, ecc.).		
Neurodegenerative, Cancro	Sito dell'Osservatorio Malattie Rare (O.Ma.R) che offre una rapida informazione sulle patologie, incluse alcune rare forme di cancro. E' presente inoltre una sezione dedicata alle malattie croniche (es. Alzheimer, Parkinson, Sclerosi Multipla, ecc.). Il sito aderisce allo standard Health on the Net (Salute in rete) per l'affidabilità dell'informazione medica.		
Cardiovascolari, Cancro, Incontinenza	Raccolta di informazioni su come affrontare il cancro: prevenzione, trattamento, diagnosi precoce, esami. Include informazioni sulle ricerche scientifiche più recenti.		













Icona & Nome		Link
	parkinson.it	<a href="http://www.parkinson.it/aip">http://www.parkinson.it/aip</a>
	aism.it	<a href="http://www.aism.it/">http://www.aism.it/</a>
	anzianievita.it	<a href="http://www.anzianievita.it/">http://www.anzianievita.it/</a>
	farmacoecura.it	<a href="http://www.farmacoecura.it/">http://www.farmacoecura.it/</a>
	aimac.it	<a href="https://www.aimac.it/">https://www.aimac.it/</a>
	nientemale.it	<a href="http://www.nientemale.it">http://www.nientemale.it</a>
	myperfectdish.it	<a href="http://www.myperfectdish.it/it/index.aspx">http://www.myperfectdish.it/it/index.aspx</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Neurodegenerative	Sito dell'Associazione Italiana Parkinsoniani (AIP) che fornisce informazioni sulla malattia di Parkinson, i sintomi e le possibili complicazioni. Sono presenti notizie relative ai più recenti studi scientifici sulla patologia.	✗	✓
Neurodegenerative	Sito dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM). Fornisce una panoramica completa della patologia, oltre a suggerimenti per il caregiver e informazioni sui diritti del malato. Il sito aderisce allo standard Health on the Net (Salute in rete) per l'affidabilità dell'informazione medica.	✗	✓
Neurodegenerative, Incontinenza	Il sito fornisce informazioni generali sulla salute e il benessere degli anziani con sezioni legate ad alimentazione, incontinenza, tecniche di igiene e demenza.	✗	✓
-	Sito di informazione medica sulle principali patologie, incluse le malattie neurodegenerative dell'anziano. Il sito aderisce allo standard Health on the Net (Salute in rete) per l'affidabilità dell'informazione medica.	✗	✓
Cancro	Il sito "Associazione italiana malati di cancro, parenti ed amici" fornisce informazioni sui diversi tipi di tumore, sul loro trattamento, sui diritti dei malati e sui benefici economici e legali. Include inoltre un forum, dove previa registrazione, è possibile interagire con altri utenti. Il sito aderisce allo standard Health on the Net (Salute in rete) per l'affidabilità dell'informazione medica.	✗	✓
Muscoloscheletriche	Il sito fornisce informazioni sul dolore acuto e cronico (in particolare di origine muscoloscheletrico) e sulla sua gestione. Include una sezione dedicata al dolore nell'anziano e fornisce notizie aggiornate sulla terapia del dolore.	✗	✓
Neurodegenerative	La piattaforma, rivolta a pazienti e caregiver, fornisce informazioni utili a creare una dieta varia, bilanciata e gustosa per le persone affette da malattia di Parkinson. La piattaforma è raccomandata dall'Associazione Europea Malattia di Parkinson (EPDA).	✓	✓

Icona & Nome		Link
	diabete.net	<a href="http://www.diabete.net/">http://www.diabete.net/</a>
	diabete.com	<a href="http://www.diabete.com/">http://www.diabete.com/</a>
	aliceitalia.org	<a href="http://www.aliceitalia.org/">http://www.aliceitalia.org/</a>
	Fondazioneveronesi.it/ magazine	<a href="http://www.fondazioneveronesi.it/magazine">http://www.fondazioneveronesi.it/magazine</a>


Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Diabete	Raccolta di informazioni sugli aspetti connessi al diabete e indicazioni per la gestione quotidiana della patologia.	✗	✓
Diabete	Sito web che fornisce informazioni sul diabete, la sua gestione e le possibili complicanze. Include strumenti interattivi che consentono di testare la conoscenza della malattia e interagire con gli esperti.	✗	✓
Ictus	Sito dell'Associazione per la lotta all'Ictus cerebrale (ALICE) che fornisce informazioni dettagliate sull'ictus, le sue conseguenze e il processo riabilitativo, i diritti dei pazienti (tipologie di supporto disponibili, esenzioni e indennità, ecc.), elenchi aggiornati dei centri riabilitativi e delle stroke unit e materiale informativo scaricabile per caregivers e pazienti.	✗	✓
Ictus, Neurodegenerative, Cancro	Magazine online della Fondazione Veronesi nato per rispondere alla richiesta di informazioni autorevoli in tema di salute. Include diverse sezioni (oncologia, cardiologia, neurologia, oltre ad una sezione specificatamente dedicata all'alimentazione) e un forum interattivo, dove, previa registrazione, è possibile interagire con gli esperti e altri utenti.	✗	✓

# CONTATTI - Elenco APP




Icona & Nome	Sistema Operativo & Link	
	Numeri Utili	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.android.numeri&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.android.numeri&amp;hl=it</a>
	Farmacie di turno	 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/ifarmaciediturno/id960636682?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/ifarmaciediturno/id960636682?mt=8</a>
	PharmAround	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.develon.pharmaround">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.develon.pharmaround</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/pharmaround/id440704466?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/pharmaround/id440704466?mt=8</a>
	Salva una vita	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gag.salvaunavita&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gag.salvaunavita&amp;hl=it</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/salva-una-vita/id1020170957?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/salva-una-vita/id1020170957?mt=8</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	Elenco di numeri utili suddivisi per categoria: emergenza, pubblica utilità, servizi. È possibile memorizzare fino a 10 numeri personali da contattare in caso di necessità e abilitare la barra di accesso rapido ai numeri più utilizzati.	✗	✗
-	Localizzatore di farmacie che individua la farmacia di turno più vicina. Fornisce il contatto telefonico e, utilizzando il GPS, segnala il percorso più veloce per raggiungerla.	✗	✓
-	Localizzatore che individua la farmacia più vicina. Utilizza il GPS per trovare il percorso più veloce per raggiungerla.	✗	✓
-	L'app fornisce informazioni utili ad affrontare un'emergenza: riconoscere le diverse situazioni di pericolo, capire in quali circostanze è necessario chiamare i soccorsi, sapere cosa fare mentre si aspetta l'arrivo dell'ambulanza e soprattutto cosa non fare, evitando comportamenti scorretti che potrebbero provocare esiti negativi. L'app è realizzata dal Ministero della Salute e FNOMCeO (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri), con la collaborazione di SIMEU (Società Italiana di Medicina d'Emergenza/Urgenza) e SIMEUP (Società Italiana di Medicina di Emergenza ed Urgenza Pediatrica).	✗	✗

## Elenco siti














Icona & Nome	Link
 EUROCARERS FAMILY ASSOCIATION INFORMCARE	Informcare <a href="http://eurocarers.org/informcare/?lang=it">http://eurocarers.org/informcare/?lang=it</a>
 A.D.S.	Amministratori Di Sostegno <a href="http://amministratoridisostegno.com/">http://amministratoridisostegno.com/</a>
 Fondazione ANT ANT	Fondazione ANT <a href="http://www.ant.it/">http://www.ant.it/</a>
 PROGETTO MONDIALE ASMA	Progetto Mondiale Asma <a href="http://ginasma.it/">http://ginasma.it/</a>
 WE ARE PARKY	We are Parky <a href="https://www.facebook.com/groups/weareparky/">https://www.facebook.com/groups/weareparky/</a>
 HO L'ALZHEIMER IO SO ANNI 30	Malati Alzheimer giovani <a href="https://www.facebook.com/alzheimermalatigiovani/">https://www.facebook.com/alzheimermalatigiovani/</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Cardiovascolari, ictus, Neurodegenerative, Muscoloscheletriche, Diabete, Organi di senso, Incontinenza	Piattaforma europea dedicata ai familiari-caregiver. Fornisce informazioni sulle principali patologie tipiche dell'anziano e sui servizi disponibili per le famiglie. Previa registrazione, è possibile accedere ai servizi interattivi (chat, video-chat, forum) ed interagire con altri utenti e con esperti.	✗	✓
-	Sito web che raccoglie informazioni sulla figura dell'amministratore di sostegno. Il sito consente di scaricare una breve guida informativa sul tema.	✗	✓
Cancro	Raccolta di informazioni sui servizi dedicati alle persone con cancro. Consente di scaricare una breve guida, indirizzata ai caregiver, che contiene alcuni utili consigli per prendersi cura dei propri cari.	✗	✓
Vie Respiratorie	Sito web che raccoglie informazioni sulla diagnosi e il trattamento dell'asma. Il sito include una sezione informativa per i pazienti.	✗	✓
Neurodegenerative	Gruppo Facebook rivolto ai malati di Parkinson e ai loro familiari per favorire la conoscenza della patologia, informare circa le cure e migliorare l'integrazione sociale dei malati e delle famiglie. Il gruppo inoltre fornisce informazioni sulle iniziative recenti e raccoglie le testimonianze degli utenti.	✓	✓
Neurodegenerative	Pagina Facebook dedicata a malati di Alzheimer giovani di 40/50/60 anni creata per sensibilizzare l'opinione pubblica. Vengono fornite informazioni su come riconoscere i sintomi premonitori della malattia, sulla differenza tra cambiamenti legati all'età e segni della malattia. Sono presenti varie testimonianze.	✓	✓







Icona & Nome		Link
	Essere caregiver	<a href="https://www.facebook.com/caregiverfamiliare">https://www.facebook.com/caregiverfamiliare</a>
	Caregiver Familiare	<a href="http://www.caregiverfamiliare.it/">http://www.caregiverfamiliare.it/</a>
	A.IT.A - Associazioni Italiane Afasici	<a href="https://it-it.facebook.com/AITAFederazione/">https://it-it.facebook.com/AITAFederazione/</a>

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	Pagina Facebook dedicata a coloro che si prendono cura di un proprio caro. Fornisce informazioni sulle diverse iniziative rivolte ai caregivers e mira a promuovere contatti tra le persone che vivono questa condizione.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
-	Sito web informativo sui caregiver familiari (chi sono, cosa fanno) e su progetti ed eventi a loro rivolti. Fornisce la possibilità di raccontare la propria esperienza e condividerla con altre persone che vivono situazioni simili.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ictus/ Neurodegenerative	Pagina Facebook dedicata all'afasia e a promuovere contatti tra le persone afasiche e le loro famiglie, segnalando anche iniziative in corso.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

# SUPPORTO - Elenco APP





Icona & Nome	Sistema Operativo & Link	
	iNonni	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.fab_lab.app.inonni&amp;rdid=it.fab_lab.app.inonni">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.fab_lab.app.inonni&amp;rdid=it.fab_lab.app.inonni</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/it/app/inonni-la-app-per-le-famiglie-e-i-nonni-digitali/id953481338?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/inonni-la-app-per-le-famiglie-e-i-nonni-digitali/id953481338?mt=8</a>
	LIS	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_sanny4_SB.LIS&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_sanny4_SB.LIS&amp;hl=it</a>
	Spreadthesign	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spreadthesign.androidapp_paid">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spreadthesign.androidapp_paid</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/us/app/spread-the-sign-the-sign-language-dictionary/id438811366?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/spread-the-sign-the-sign-language-dictionary/id438811366?mt=8</a>
	La mia voce	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Zadig.LaMiaVoce">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Zadig.LaMiaVoce</a>
	No barriere	 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=it.associazionelucacoscioni.barrierearchitetoniche">https://play.google.com/store/apps/details?id=it.associazionelucacoscioni.barrierearchitetoniche</a>
		 <a href="https://itunes.apple.com/bj/app/nobarriere/id1083013742?mt=8">https://itunes.apple.com/bj/app/nobarriere/id1083013742?mt=8</a>



Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
-	App pensata per consentire agli anziani un accesso facilitato al mondo digitale. Include sezioni dedicate allo svago, all'informazione e alla salute, e consente di comunicare con i propri familiari utilizzando un servizio di video-messaggistica.	✗	✓
Organi di senso	Dizionario della Lingua Italiana dei Segni (LIS) che include più di 150 termini tradotti attraverso dei video.	✗	✓
Organi di senso	Dizionario multilingue della Lingua dei Segni (LIS) che include parole tradotte in 20 lingue.	✗	✓
Ictus, Cancro, Organi di senso	Strumento di comunicazione assistita ideato per chi ha difficoltà di linguaggio (ad es. afasia conseguente ad un ictus, problemi alle corde vocali o altri disturbi del linguaggio). Consente di esprimersi attraverso immagini e frasi preregistrate, con varie possibilità di personalizzazione.	✓	✗
-	Applicazione che consente di localizzare e segnalare alla Pubblica Amministrazione barriere architettoniche e sensoriali. Ogni cittadino può aggiungere le proprie segnalazioni, scattare una foto ed inviare una mail alle autorità competenti per la loro rimozione.	✗	✓

Icona & Nome		Sistema Operativo & Link	
	Family GPS locator My Family		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.prtm.myfamily&amp;hl=it">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.prtm.myfamily&amp;hl=it</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/us/app/my-family-tracker/id1085079128?ls=1&amp;mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/my-family-tracker/id1085079128?ls=1&amp;mt=8</a>
	Trova e proteggi i familiari (FamiloNet su iTunes)		<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.familo.android&amp;rdid=net.familo.android">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.familo.android&amp;rdid=net.familo.android</a>
			<a href="https://itunes.apple.com/it/app/familonet-localizzazione-per-la-famiglia/id638696816?mt=8">https://itunes.apple.com/it/app/familonet-localizzazione-per-la-famiglia/id638696816?mt=8</a>

## Elenco SITI

	Disabili.com		<a href="https://www.disabili.com/">https://www.disabili.com/</a>
---	--------------	--	---

Patologia	Descrizione	Reg.	Con.
Neurodegenerative, Mentali	Localizzatore GPS per la famiglia che consente di determinare in tempo reale la posizione dei propri cari. L'app invia notifiche quando un membro della famiglia raggiunge o lascia luoghi prestabiliti. È dotata anche di una chat di gruppo e di un bottone di allarme per segnalare situazioni di pericolo.		
Neurodegenerative, Mentali	Localizzatore GPS che consente di determinare in tempo reale la posizione dei propri cari. L'app invia notifiche quando un membro della famiglia raggiunge o lascia luoghi prestabiliti ed è dotata di una chat di gruppo e di un bottone di allarme per segnalare situazioni di pericolo.		

-	Raccolta di informazioni sui vari aspetti della disabilità, con una sezione dedicata alla persona anziana. Il sito include inoltre un forum per interagire con altri utenti e la sezione "l'esperto risponde".		
---	--	---	---

La versione digitale è consultabile all'indirizzo  
<http://www.inrca.it/inrca/files/PAGINE/A4CBrochure%202017.pdf>



**INRCA - Istituto di Ricovero e Cura a carattere Scientifico**

Roberta Papa	071 800 4602 • <a href="mailto:r.papa@inrca.it">r.papa@inrca.it</a>
Flavia Piccinini	071 800 4615 • <a href="mailto:f.piccinini@inrca.it">f.piccinini@inrca.it</a>
Giovanni Lamura	071 800 4797 • <a href="mailto:g.lamura@inrca.it">g.lamura@inrca.it</a>

grafica • marzio marcellini

Edizione: settembre 2017



