

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Modulo 6

Essere attivi nell'ambiente della salute digitale



Partners



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/



PROLIPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)
ATHENS, GREECE
www.gunet.gr



Moduli

1. Cosa è la Digital Health Literacy (alfabetizzazione sanitaria digitale)?

2. I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo Paese

3. I servizi sanitari

4. Diventare digitalmente alfabetizzati

5. Esplorazione degli strumenti per la salute digitale

6. Essere attivi nell'ambiente della salute digitale



6 Essere attivi nell'ambiente della salute digitale

Obiettivi



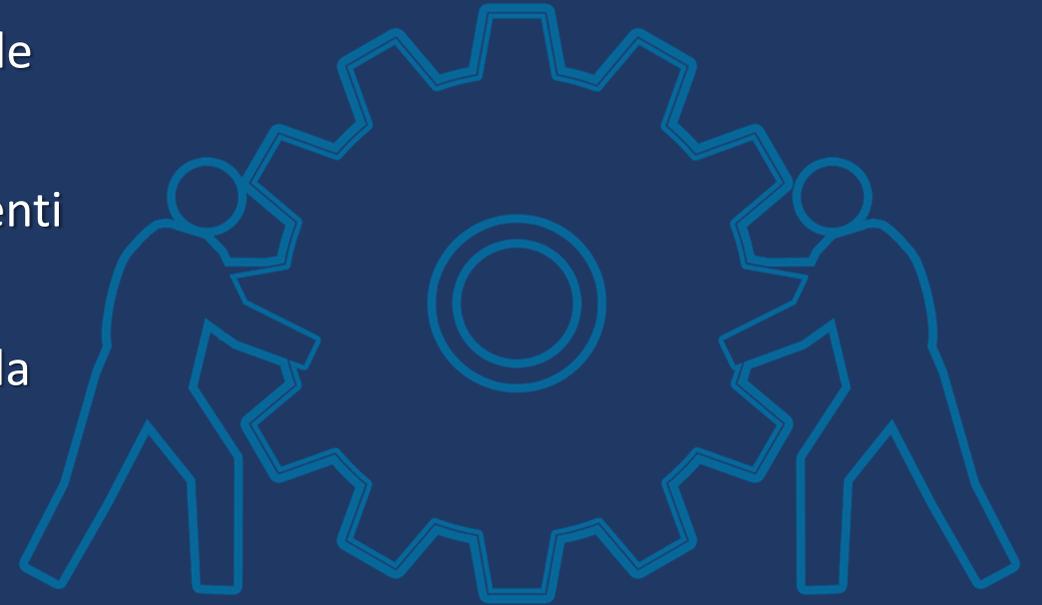
Capacità di interagire e agire su temi legati alla salute in ambiente digitale



6 Essere attivi nell'ambiente della salute digitale

Competenze

- ✓ Conoscenza e capacità di partecipare alla comunicazione digitale sui temi della salute
- ✓ Abilità nel comunicare con personale medico attraverso strumenti digitali
- ✓ Abilità nel valutare fonti diverse riguardanti tematiche relative la salute in ambiente digitale
- ✓ Conoscenze su elementi di protezione dei dati e sicurezza in ambiente digitale



Source | [Pixabay license](#)



Azione 6.1.1

Introduzione

Obiettivi

- Questo modulo si focalizza su
 - creazione di contenuti e informazioni nell'ambiente digitale su argomenti legati alla salute
 - tutela della privacy con l'obiettivo di migliorare la protezione dei dati personali nell'ambiente digitale

Iniziamo...

6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

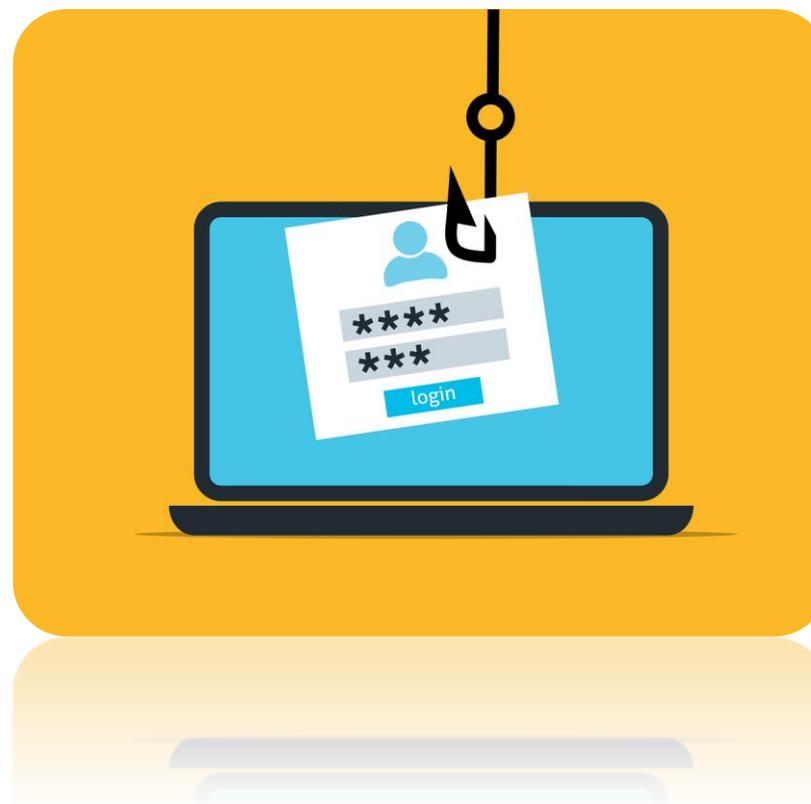
6.1.3



Azione 6.1.2

Protezione della privacy e dei dati personali nell'ambiente digitale

- Questa parte si focalizza sui fattori di rischio, specialmente relativi la protezione dei dati personali, in cui si può incorrere in ambiente digitale.



6.1 6.1.1

6.2 **6.1.2**

6.1.3



Cosa abbiamo imparato finora?

Poiché questo modulo è direttamente collegato ai due moduli precedenti, riassumiamo brevemente ciò che abbiamo imparato nel modulo 4 e nel modulo 5:

- Uso e principali caratteristiche dei diversi dispositivi digitali
- Metodologia di ricerca di informazioni sul web
- Valutazione delle informazioni e delle fonti di informazione
- Modalità di comunicazione nell'ambiente digitale



Iniziamo a discutere di protezione della *privacy*...

- Per mantenere la privacy è necessario essere consapevoli dei possibili fattori di rischio nell'ambiente digitale.
- Per sviluppare un elenco di fattori di rischio, avviate la seguente discussione (potete raccogliere i risultati nella prossima diapositiva):

Quali sono i fattori di rischio che possiamo affrontare usando i dispositivi digitali e navigando su Internet?



Iniziamo a discutere di protezione della *privacy*...

■ Iniziamo una lista:

- ✓
- ✓
- ✓

Clicca qui per confrontare la tua lista!

- ✓ Virus del computer
- ✓ Hacking
- ✓ Furto dei dati:
 - Furto di identità associate
 - Informazioni relative carte di credito e conti correnti
 - Credenziali personali
- ✓ Spam-mail

Quali sono i fattori di rischio che possiamo affrontare usando i dispositivi digitali e navigando su Internet?



Ripetizione- Come decidere se un sito web è sicuro?

■ Lista:

- ✓
- ✓

Clicca qui per confrontare la tua lista !

- ✓ I requisiti tecnici sono soddisfatti? Per esempio verifica la presenza di "https" all'inizio del link ...
- ✓ Il sito web è visualizzato correttamente nel browser e funziona in tutte le sezioni?



Fattori di rischio: spam mail (1)

- A volte si ricevono e-mail di cui non si riconosce la provenienza: da un lato una corretta selezione di queste può richiedere tempo perché si deve fare una cernita delle e-mail indesiderate, ma dall'altro è importante verificare che tra queste non ci siano le cosiddette e-mail di spam. Una volta aperti i link cui queste email rimandano è possibile che virus o programmi dannosi si installino nel computer e che possano, ad esempio, spiare i dati di accesso o altri dati sensibili. Un tipo comune di truffa online è il *phishing*: i criminali informatici inviano e-mail che sembrano provenire da canali istituzionali e affidabili, ma che contengono richieste dirette di condivisione dei propri dati personali.



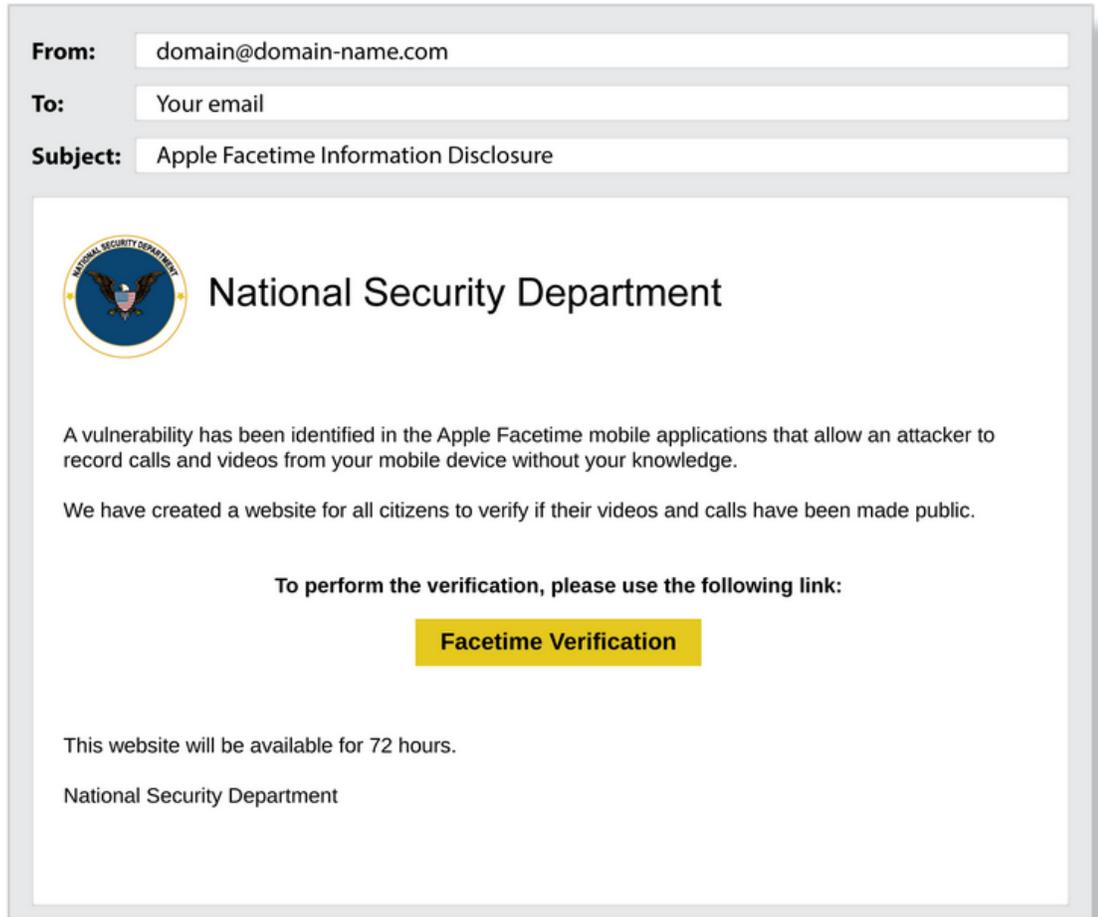
Fattori di rischio: spam mail (2)

→ è importante prestare attenzione ai seguenti comportamenti di tutela:

- ✓ Evitate di aprire gli allegati a meno che non siano stati sottoposti a un programma antivirus
- ✓ Ricordatevi di disconnettere i vostri account, soprattutto quando utilizzate un computer pubblico condiviso
- ✓ eliminate tutte le e-mail provenienti da persone sconosciute
- ✓ non rispondete mai a quelle email che riconoscete come spam



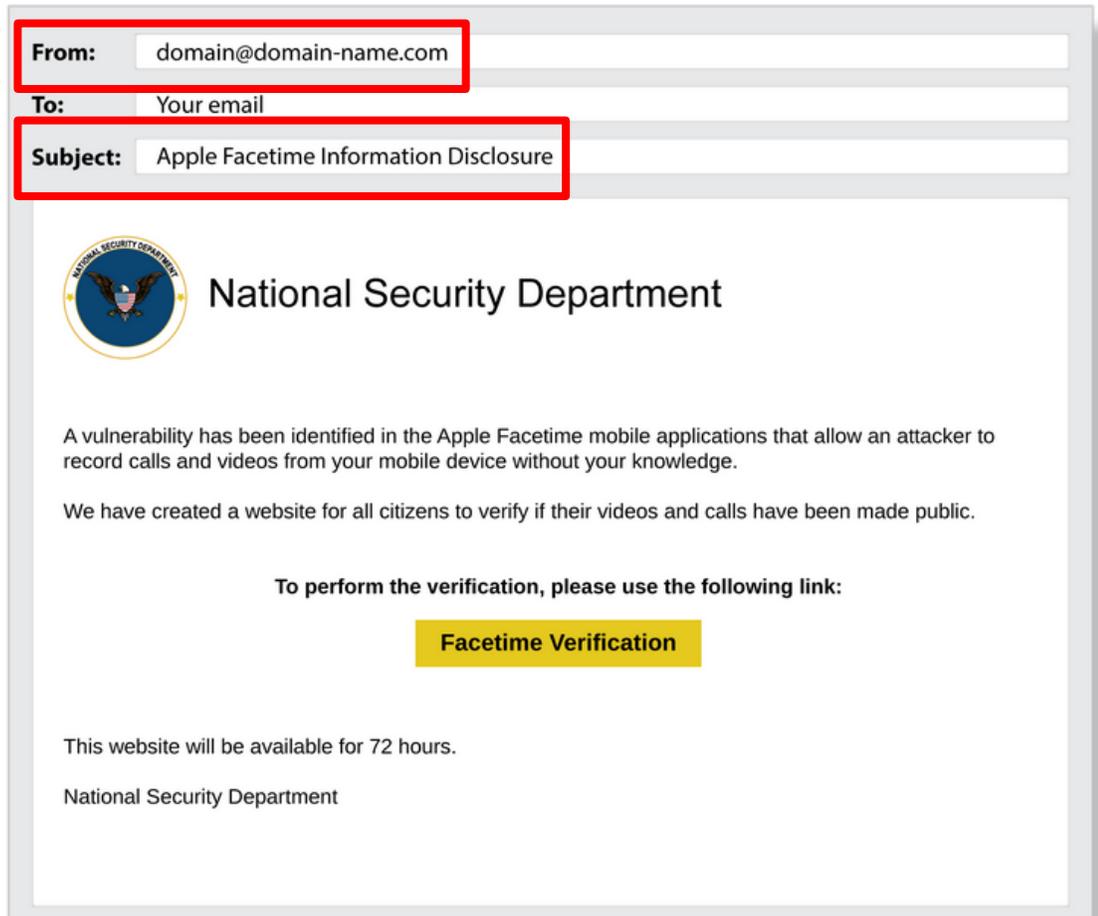
Fattori di rischio: spam mail- esempio 1



→ Quale ritenete possa essere l'indicatore che questa sia una email di spam? (La soluzione nella prossima diapositiva)



Fattori di rischio: spam mails- esempio 1



→ Il Mittente e l'Oggetto della mail indicano che si tratta di una mail di spam.



Fattori di rischio: spam mail- esempio 2

From: xero [mailto:████████████████████]
Sent: Tuesday, 20 June 2017 12:09 p.m.
To: ██████████
Subject: Your xero invoice available now.

Hi ,

Thanks for working with us. Your bill for \$373.75 was due on 28 Aug 2016.

If you've already paid it, please ignore this email and sorry for bothering you. If you've not paid it, please do so as soon as possible.

To view your bill visit <https://in.xero.com/5LQDhRwfoQfeDtLDMqkk1JWSqC4CmJt4VVJRsGN>.

If you've got any questions, or want to arrange alternative payment don't hesitate to get in touch.

Thanks

NJW Limited



→ Quale ritenete possa essere l'indicatore che questa sia una email di spam? (La soluzione nella prossima diapositiva)



Fattori di rischio: spam mail- Come è possibile identificarle?

- Presenza di errori grammaticali e di ortografia
- I messaggi sono in lingua straniera
- Si richiede la necessità di un'azione urgente, a volte in combinazione con una minaccia
- Richiesta di inserire dati personali (ad es. PIN o codici del conto corrente)
- Richiesta di aprire un file
- Non abbiamo mai avuto rapporti con gli enti invianti (Poste, Banche etc...)



Il mittente può essere un indicatore del fatto che un'e-mail sia spam?

Si

No



Cosa non bisogna mai fare se si riceve una presunta e-mail di spam?

Solo una risposta è corretta!

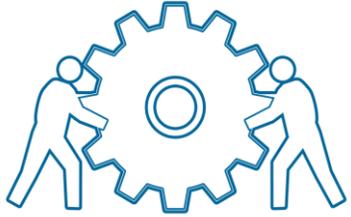
A. Cancellare la mail

B. Verificare il mittente

C. Verificare le referenze

D. Rispondere subito





Attività pratica: Che tipo di informazioni possiamo trovare online? (link al Modulo 5)

Attività

- L'attività pratica del Modulo 5 "Controllare le informazioni sulla salute?" può essere continuata.
- Provate ad ampliare la valutazione dei siti web precedentemente identificati in questa attività dinamica di gruppo ponendovi le seguenti domande:
 1. La privacy dell'utente è protetta navigando nel sito?
 2. Il sito web ha condiviso i suoi riferimenti ad una *privacy policy*?
 3. Gli utenti possono ritenere protette le informazioni personali inerenti la salute?



Azione 6.1.3

Comunicazione digitale sulle informazioni sanitarie (forum)

- La parte successiva della sessione mira ad aumentare la consapevolezza sulla **sensibilità dei dati sanitari**.
- Per questo è importante imparare quali informazioni possono essere divulgate da se stessi nell'ambiente digitale, ad esempio in un *post* su un *forum*, e quali informazioni non dovrebbero essere pubblicate pubblicamente su Internet

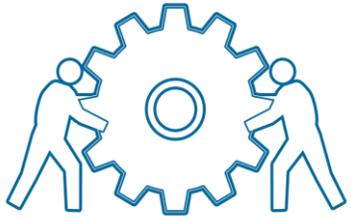


6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

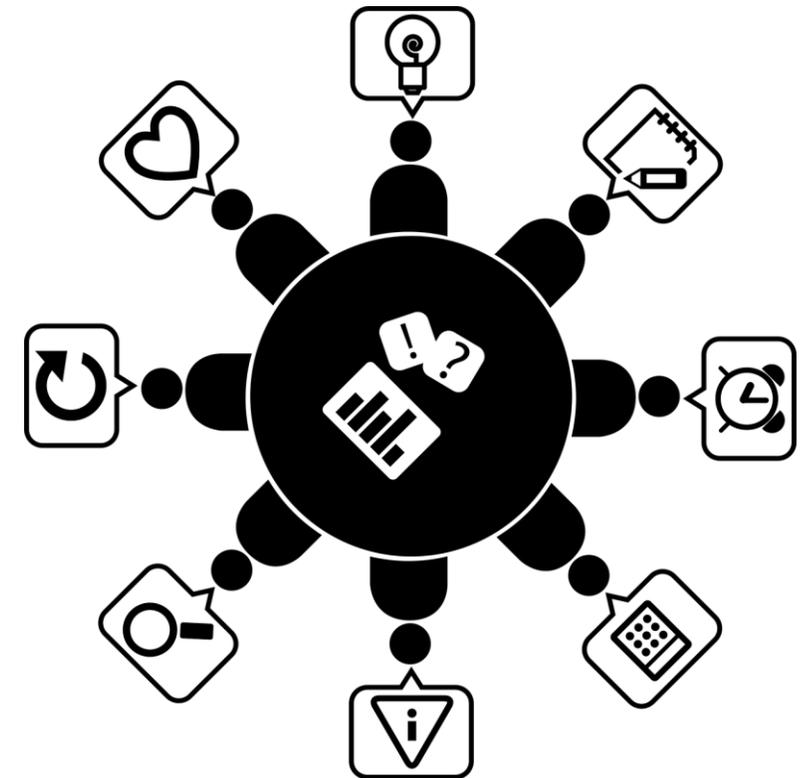
6.1.3

Attività



Attività dinamica di gruppo: Caso di studio *Forum-* descrizione di problematiche legate alla salute in ambiente digitale

- Lavorate in gruppi di tre-cinque partecipanti ciascuno.
- Discutete in gruppo i seguenti casi di persone che descrivono il loro problema di salute in un forum e decidete quali informazioni sono troppo personali e non necessarie e quali sono invece necessarie per capire il problema di salute.
- Raccogliete alcuni termini generici (ad esempio cognome, data di nascita, valori medici specifici, ecc.) per le informazioni troppo dettagliate e un altro elenco con le informazioni necessarie.



Forum: Caso di studio 1

Ciao a tutti!

Da circa 3 settimane il mio sistema gastrointestinale è disturbato, letteralmente da cima a fondo. Ho un nodo in gola e quando deglutisco ho quasi sempre la sensazione di ingoiare anche aria. Si formano bolle in gola e anche nello stomaco, pochi secondi dopo aver inghiottito la saliva. È particolarmente accentuato quando sono sdraiato sulla schiena. Ho sempre una nausea medio-leggera (anche questa è iniziata così). La nausea sembra essere indipendente dall'assunzione di cibo (a parte il caffè, che colpisce il mio stomaco in modo sensibilmente maggiore del solito). In generale ho molta aria nello stomaco e nell'intestino, che gorgoglia e brontola tutto il giorno. Ogni tanto mi viene da ruttare. Il basso addome, in particolare, è teso e doloroso. Di tanto in tanto ho anche brevi dolori lancinanti all'ano. Questi sintomi si protraggono da 3 settimane, a volte di più e a volte di meno. Adesso mi sento nel momento peggiore. I miei movimenti intestinali sono normali (una volta al giorno al mattino, quasi non diversi da prima dell'inizio dei sintomi) e hanno un aspetto normale (niente diarrea, niente costipazione vera e propria, niente sangue o muco visibili). Non ho mai dovuto vomitare. Ho un appetito normale e buono. Ho 34 anni (sono nato il 5 maggio 1987), sono abbastanza sportivo. Prima della comparsa di questi sintomi, avrei descritto il mio stato di salute generale come relativamente buono - a parte i problemi di pressione alta (145-95).

Può darmi una prima diagnosi? Esistono infezioni che durano 3 settimane o più? Dopo quanto tempo dovrei iniziare a preoccuparmi?



Forum: Caso di studio 2

Da maggio ho intensi problemi alla schiena, soprattutto sotto la scapola destra, e una forte tensione nella zona delle spalle e del collo. All'inizio ho avuto forti vertigini e a volte visione offuscata e ho anche notato punti di luce (neri e chiari e tremolanti). Sono andato subito dall'ortopedico (ha detto che non si trattava di uno scivolamento del disco) e mi ha rimesso a posto. In seguito avevo ancora leggere vertigini e vedevo delle macchie. Sono andato dall'ortopedico altre due volte, a distanza di due mesi l'una dall'altra, e ogni volta la schiena è stata rimessa a posto. Ora la visione offuscata e le macchie luminose sono scomparse, ma ho ancora leggeri o forti capogiri (vertigini) durante lo sforzo fisico e la seduta prolungata, e la tensione sotto la scapola destra è ancora presente. Sono tornato dal medico di base 2 settimane fa e mi ha prescritto 'Ortoton' e 'Ibuprofene'. Al momento la condizione è quella descritta sopra: mi gira la testa più volte al giorno, soprattutto durante uno sforzo fisico o una seduta prolungata. Non è così grave come all'inizio, ma è ancora presente. Inoltre, ho una forte tensione sotto la scapola destra, quindi devo sempre allentare il braccio destro (sollevarlo e ruotarlo) per alleviare la tensione a breve termine. Cosa mi consiglia di fare?



Forum: Caso di studio 3

Mi chiamo Roberto Rossi. Ieri sono uscito a prendere un gelato e ho dovuto mangiare il gelato in poco tempo, il che mi ha provocato un brutto dolore ai nervi. Stasera sentivo come delle pulsazioni, anche se non in maniera costante. Devo rivolgermi a un medico il prima possibile o ho altre possibilità?

Potete contattarmi via e-mail (robertor@yahoo.it) o per telefono (+39 333 2434483).



Forum: "Checklist"

■ Inizia una lista:

- ✓
- ✓
- ✓

Confronta qui la tua lista !

- ✓ Nome completo (nome e cognome)
- ✓ Data di compleanno
- ✓ Valori medici (es. Valori del sangue)
- ✓ Esplicita descrizione di una malattia precedente, specialmente se non in relazione con la richiesta
- ✓ Contatti privati

Quali informazioni sono *sensibili* e non vanno pubblicate?



Forum: "Checklist"

■ Inizia una lista:

- ✓
- ✓
- ✓

Confronta qui la tua lista !

- ✓ Periodo del disturbo
- ✓ Quale parte del corpo/organo è interessata?
- ✓ C'è stata una causa scatenante del disturbo?
- ✓ È già stato consultato un medico e, in caso affermativo, qual è stata la diagnosi?
- ✓ Sono già state intraprese azioni mediche?

Quali informazioni sono necessarie per una corretta anamnesi del problema di salute?



Cosa dovrebbe essere incluso in un post relativo problemi di salute su un forum?

Solo una risposta è corretta!

A. Periodo del disturbo

B. Nome completo (nome e cognome)

C. Data di compleanno

D. Valori medici



Azione 6.2.1

Comunicazione digitale sulle informazioni sanitarie (e-mail)

- La parte successiva della sessione mira ad aumentare la consapevolezza sulla **sensibilità dei dati sanitari**.
- Vengono forniti spunti per scrivere un'e-mail agli operatori sanitari.

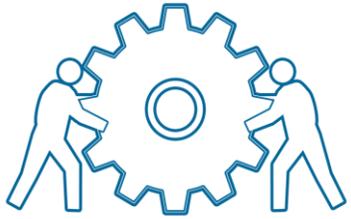


6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

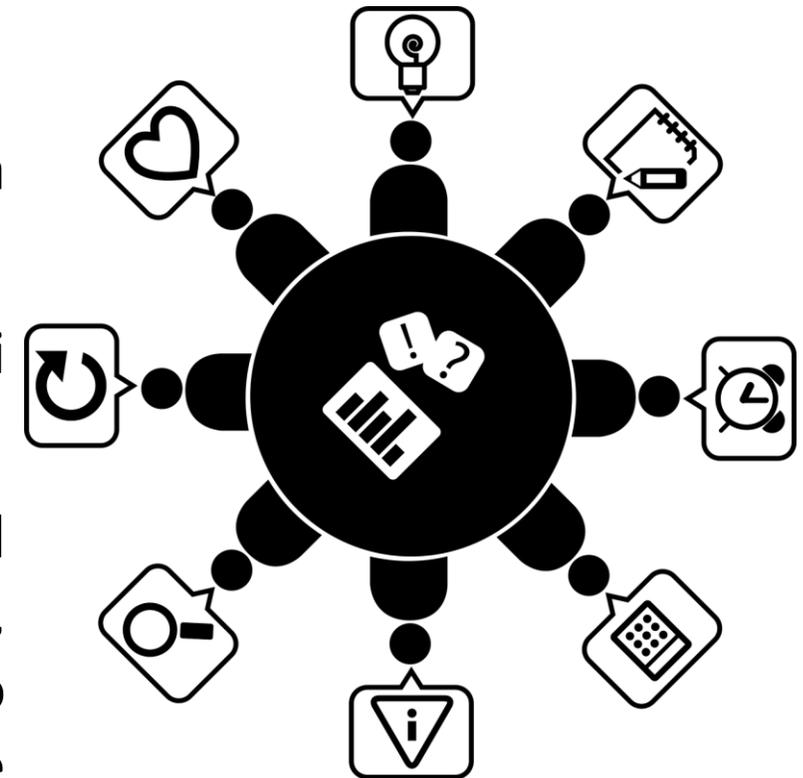
6.2.3

Attività



Attività dinamica di gruppo: Casi di studio e-mail- scrivere a operatori sanitari

- Lavorate in gruppi di tre-cinque partecipanti ciascuno.
- Discutete in gruppo i seguenti casi di studio di e-mail a operatori della salute.
- Decidete quali sono esempi di buone pratiche e quali invece non lo sono.
- Raccogliete in una lista alcuni termini generici (ad esempio, cognome, compleanno, valori medici specifici, ecc.) per le informazioni che ritenete dovrebbero essere incluse in un'e-mail a un operatore della salute e anche per le informazioni che invece ritenete troppo specifiche e superflue.



E-Mail: Esempio 1

Gentili signore e signori,

Stavo cercando uno studio di medicina generale quando ho trovato il vostro studio.

Da qualche settimana soffro quotidianamente di dolori addominali. Vorrei che questi fossero chiariti dal punto di vista medico. È possibile fissare un appuntamento presso il vostro studio?

Attendo con ansia una vostra risposta.

Cordiali saluti

Roberto Rossi



E-Mail: Esempio 2

Salve,

Vorrei prendere un appuntamento presso il vostro studio.

Mi indichereste le vostra disponibilità?

In attesa di un riscontro

Cordiali saluti

Roberto



E-Mail: Esempio 3

Gentile signore o signora,

da circa 3 settimane il mio sistema gastrointestinale è disturbato, letteralmente da cima a fondo. Ho un nodo in gola e quando deglutisco ho quasi sempre la sensazione di ingoiare anche aria. Si formano bolle in gola e anche nello stomaco, pochi secondi dopo aver inghiottito la saliva. È particolarmente accentuato quando sono sdraiato sulla schiena. Ho sempre una nausea medio-leggera (anche questa è iniziata così). La nausea sembra essere indipendente dall'assunzione di cibo (a parte il caffè, che colpisce lo stomaco in modo sensibilmente maggiore del solito). In generale, ho molta aria nello stomaco e nell'intestino, che gorgoglia e brontola tutto il giorno. Ogni tanto ho bisogno di ruttare. Il basso addome, in particolare, è teso e doloroso. Ogni tanto ho anche brevi dolori lancinanti all'ano. Questi sintomi si protraggono da 3 settimane, a volte di più e a volte di meno. Al momento è probabilmente il peggiore. I miei movimenti intestinali sono normali (una volta al giorno al mattino, quasi non diversi da prima dell'inizio dei sintomi) e hanno un aspetto normale (niente diarrea, niente costipazione vera e propria, niente sangue o muco visibili). Non ho mai dovuto vomitare. Ho un appetito normale e buono. Ho 34 anni (sono nato il 5 maggio 1987), sono abbastanza sportivo. Prima della comparsa di questi sintomi, avrei descritto il mio stato di salute generale come relativamente buono - a parte i problemi di pressione alta (145-95).

Può darmi una prima diagnosi? Esistono infezioni che durano 3 settimane e oltre? Dopo quanto tempo dovrei iniziare a preoccuparmi?

Cordiali saluti



Come ritenete l'esempio n.1?

Non buono

Buono



Come ritenete l'esempio n.2?

Non buono

Buono



Come ritenete l'esempio n.3?

Non buono

Buono



E-Mail: "Checklist"

- Inizia una lista:

✓
....

Clicca qui per confrontare la tua lista !

- ✓ Nome e cognome
- ✓ Ragioni specifiche per cui si scrive la mail

Quali informazioni sono necessarie per scrivere una mail ad un operatore della salute?



E-Mail: "Checklist"

■ Inizia una lista:

✓
.....

Clicca qui per confrontare la tua lista!

- ✓ Informazioni dettagliate sulla propria storia medica personale
- ✓ Valori medici personali
- ✓ Informazioni personali (es. Data di compleanno)

Quali informazioni non sono necessarie?



E-Mail: Struttura

Scrivere e-mail agli operatori sanitari è un altro modo per gestire le informazioni sulla salute nell'ambiente digitale. La struttura di un'e-mail potrebbe essere la seguente:

- Iniziare con una frase introduttiva amichevole (ad esempio, dove ha trovato i dati di contatto).
- Una chiara descrizione del problema (ad esempio, si vuole fissare un appuntamento).
- Una frase di chiusura amichevole (ad esempio, «rimango in attesa della sua risposta, cordiali saluti»).
- Selezionare un argomento significativo per cui si è deciso di scrivere la mail



Secondo voi è necessario includere l'Oggetto quando si scrive una mail a un operatore sanitario?

Si

No



Azione 6.2.2

Attivarsi - Risolvere un problema di salute

Nella prossima diapositiva troverete alcuni esempi di problemi legati alla salute. Selezionate un esempio per persona o scegliete da soli un esempio su un tema legato alla salute. Procedete quindi con i seguenti passaggi:

1. Cercate informazioni su questi specifici temi legati alla salute. Decidete se le informazioni sono attendibili e affidabili e se il sito web è sicuro. Giustificatelo brevemente.
2. Trovate il modo di comunicare su questo tema: o in un forum o i dettagli di un professionista della salute da contattare via e-mail.
3. Preparate quindi una bozza per un post nel forum o una bozza per un'e-mail.
4. Ottenere un feedback reciproco: dopo aver terminato la bozza, ogni partecipante dovrebbe scambiare l'e-mail o il post con un/a compagno/a, per dargli un feedback sulla bozza e per ricevere un feedback sulla propria bozza.

6.1

6.2.1

6.2

6.2.2

6.2.3



Esempi

- Mal di denti
- Sospetto di infezione da COVID-19
- Mal di testa



Azione 6.2.3

Riassunto del Modulo 6

La seguente diapositiva mostra un sommario dei contenuti del Modulo 6.

6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

6.2.3



Riassunto Modulo 6

- **Essere attivi nell'ambiente digitale**
 - Protezione della privacy e dei dati personali nell'ambiente digitale
 - Fattore di rischio: mail di spam
 - Comunicazione digitale su informazioni sanitarie (scrivere un post in un forum o un'e-mail)
 - Attivarsi - risolvere un problema di salute: attività per acquisire tutti gli apprendimenti del corso





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Congratulazioni!
Avete completato questo modulo!

