



ANTHEM

SmartCampus Health

Guida per l'uso dell'app

Istruzioni semplici per fare le misurazioni a casa

Progetto PNC ANTHEM · Sperimentazione Pilot 2.6

Università della Calabria · SOMOS S.r.l.

Versione 1.0 — settembre 2026

Benvenuto

Questa guida spiega, passo dopo passo, come usare l'app **ANTHEM** sul telefono per misurare a casa alcuni valori della sua salute (pressione, peso, ossigeno nel sangue, glicemia) e inviarli al medico.

L'app fa parte del progetto **ANTHEM** (PNC0000003 – CUP B53C22006680001), una sperimentazione dell'**Università della Calabria** realizzata con **SOMOS S.r.l.** Il suo medico di riferimento le ha consegnato i dispositivi e le ha spiegato quali misurazioni fare e quando.

I suoi dati sono protetti

1

Le sue misurazioni sono visibili **solo al personale medico** che la segue nella sperimentazione. Nessun altro può vederle.

2

I dati sono **senza nome**: nel sistema non compaiono il suo nome, il suo cognome o il suo codice fiscale, ma solo un codice anonimo.

3

Al termine della sperimentazione tutti i suoi dati saranno **cancellati**.

Prima di iniziare

Per usare l'app servono poche cose:

1

Il telefono con l'app ANTHEM già installata (l'ha fatto il personale del progetto).

2

Il **Bluetooth** del telefono acceso: serve per parlare con i dispositivi. Se non sa come fare, chieda aiuto a un familiare o al personale del progetto.

3

I dispositivi in dotazione (bilancia, misuratore di pressione, pulsiossimetro, glucometro) carichi o con le pile inserite.

Le schermate dell'app

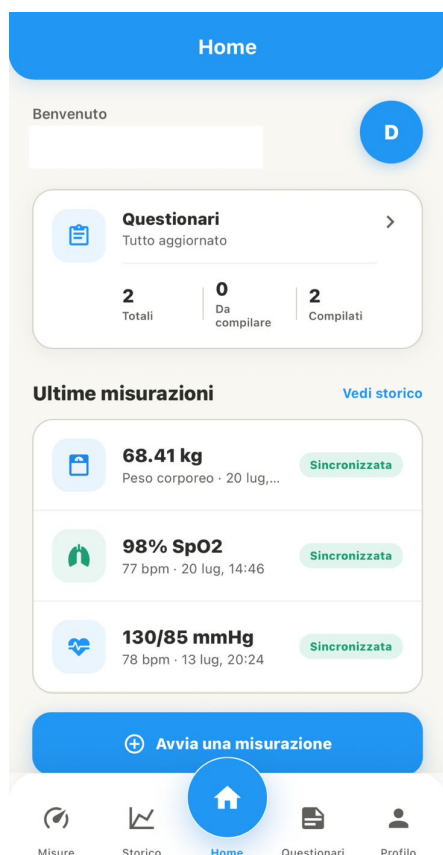
In fondo allo schermo ci sono sempre cinque pulsanti: **Misure**, **Storico**, **Home**, **Questionari** e **Profilo**. Toccando uno di questi si cambia schermata. Il pulsante **Home** (la casetta al centro) riporta sempre alla pagina principale.



All'avvio

Quando apre l'app compare per qualche secondo il cuore azzurro con la scritta ANTHEM. È normale: l'app si sta preparando.

Subito dopo si apre la schermata **Home**.

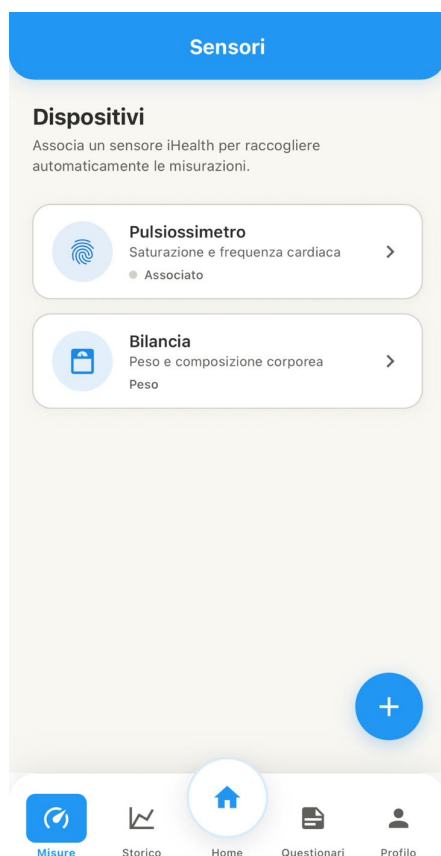


Home: la pagina principale

In alto trova la scheda **Questionari**: le dice quanti questionari ha ancora da compilare.

Sotto ci sono le **ultime misurazioni** che ha fatto, con il valore e la data. La scritta verde **Sincronizzata** significa che la misura è arrivata al medico.

Il grande pulsante azzurro **Avvia una misurazione** la porta subito alla schermata per misurare.



Misure: i suoi dispositivi

Qui vede i dispositivi collegati all'app (nella foto: il pulsiossimetro e la bilancia).

Toccando un dispositivo si inizia una misurazione oppure si inserisce a mano un valore.

Il pulsante azzurro con il + in basso a destra serve per aggiungere un nuovo dispositivo. Di solito questa operazione è già stata fatta dal personale del progetto.

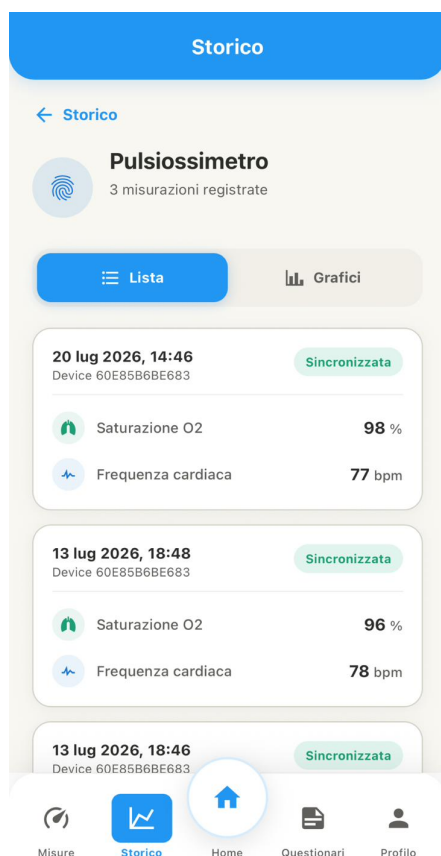


Questionari

In questa pagina trova i questionari che il medico le chiede di compilare.

I riquadri in alto le dicono quanti sono **da compilare** (giallo) e quanti ha già **compilato** (verde).

Tocchi un questionario da compilare e risponda alle domande con calma. Può interrompere e riprendere più tardi: le risposte non vanno perse.

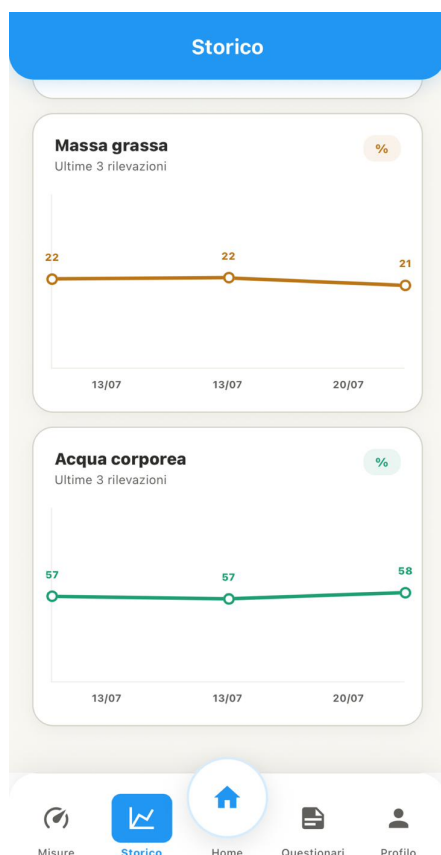


Storico: tutte le misurazioni

Qui può rivedere tutte le misurazioni fatte, una sotto l'altra, dalla più recente alla più vecchia.

Per ogni misura vede la data, l'ora e i valori.

In alto può scegliere tra **Lista** (l'elenco) e **Grafici**.



Grafici: come cambiano i valori nel tempo

Con i grafici vede subito se un valore sta salendo, scendendo o resta stabile.

Ogni pallino è una misurazione; sotto c'è la data.

Questi grafici servono solo per un confronto: **non sostituiscono il parere del medico**. Se un valore la preoccupa, contatti il suo medico.

Fare una misurazione con il dispositivo in dotazione

Ogni dispositivo funziona in modo un po' diverso, ma il finale è sempre lo stesso: **il valore compare sull'app e lei deve confermarlo** per inviarlo al medico.

Regole che valgono per tutti i dispositivi

1

Accenda il **Bluetooth** del telefono e tenga il telefono **vicino al dispositivo** (entro un metro).

2

Apra l'app ANTHEM e tocchi **Misure** in basso a sinistra, oppure il pulsante **Avvia una misurazione** nella Home.

3

Tocchi il dispositivo che vuole usare e segua le indicazioni sullo schermo.

4

Quando il valore compare sull'app, lo controlli. Se è giusto, tocchi **Salva e invia al medico**. Se qualcosa è andato storto, tocchi **Ripeti** e rifaccia la misurazione.

Buono a sapersi. Se il telefono non ha collegamento a internet, la misura viene salvata e inviata automaticamente appena la connessione torna. Non deve fare nulla.

Pulsiossimetro

Misura l'ossigeno nel sangue e i battiti del cuore. La misura avviene **in diretta**: dispositivo e app lavorano insieme.

1

Si sieda comodo e stia fermo. Le mani devono essere calde e senza smalto sulle unghie.

2

Nell'app tocchi **Misure** e poi **Pulsiossimetro**. L'app inizia ad "ascoltare" il dispositivo.

3

Accenda il pulsiossimetro e infili il dito (di solito l'indice) fino in fondo.

4

Aspetti fermo qualche secondo: i numeri compaiono sul dispositivo e, insieme, sull'app.

5

Quando l'app mostra il risultato, tocchi **Salva e invia al medico**. Se il valore non è arrivato o sembra sbagliato, tocchi **Ripeti**.

Attenzione. Avvii prima l'ascolto sull'app e solo dopo metta il dito nel dispositivo. Non tolga il dito finché la misura non è finita.

Bilancia

Misura il peso corporeo. Qui si parte **dall'app** e poi si sale sulla bilancia.

1

Metta la bilancia su un pavimento duro e piano (non sul tappeto). Tolga le scarpe e i calzini.

2

Nell'app tocchi **Misure** e poi **Bilancia**, quindi **Avvia misurazione**.

3

Salga sulla bilancia con i piedi ben appoggiati e stia fermo, in piedi, senza appoggiarsi a nulla.

4

Aspetti qualche secondo: il peso compare sul display della bilancia e sull'app.

5

Scenda dalla bilancia. Quando l'app mostra il risultato, tocchi **Salva e invia al medico** oppure **Ripeti** se qualcosa non va.

Attenzione. Prima si avvia la misurazione sull'app, poi si sale sulla bilancia. Se sale prima, la bilancia potrebbe non collegarsi.

Misuratore di pressione

Misura la pressione del sangue e i battiti. Qui si misura **prima con il dispositivo da solo**, poi si passano i valori all'app.

Parte 1 — Misurare la pressione

1

Si sieda con la schiena appoggiata e i piedi a terra. Resti tranquillo per 5 minuti senza parlare. Eviti caffè e fumo prima della misura.

2

Indossi il bracciale sul braccio nudo, circa due dita sopra il gomito, con il braccio appoggiato all'altezza del cuore.

3

Prema il pulsante di avvio sul dispositivo. Il bracciale si gonfia da solo: stia fermo e non parli.

4

Alla fine i valori compaiono sul dispositivo. L'app per ora **non serve**.

Parte 2 — Passare i valori all'app

- 1** Apra l'app, tocchi **Misure** e poi **Pressione**.
- 2** Sul dispositivo preme il tasto con il disegno di una **nuvoletta**. Il dispositivo si collega al telefono e invia le misurazioni fatte.
- 3** Sull'app compaiono i valori. Li controlli e tocchi **Salva e invia al medico**. Se una misura è sbagliata, la può ripetere.

Buono a sapersi. Il passaggio all'app può essere fatto anche più tardi, non subito dopo la misura. Il dispositivo conserva in memoria le ultime misurazioni.

Glucometro

Misura lo zucchero nel sangue (glicemia). Anche qui **prima si misura con il dispositivo**, poi si passano i valori all'app.

Parte 1 — Misurare la glicemia

- 1 Si lavi bene le mani con acqua tiepida e le asciughi.
- 2 Inserisca una striscia nuova nel glucometro: il dispositivo si accende da solo.
- 3 Punga il polpastrello con il pungidito e appoggi la goccia di sangue sulla striscia.
- 4 Aspetti qualche secondo: il valore compare sul display del glucometro. Tolga e getti la striscia usata.

Parte 2 — Passare i valori all'app

- 1 Apra l'app, tocchi **Misure** e poi **Glucometro**.
- 2 Avvicini il glucometro al telefono e attenda: l'app si collega e riceve le misurazioni fatte.
- 3 Sull'app compaiono i valori. Li controlli e tocchi **Salva e invia al medico**, oppure **Ripeti** se qualcosa non va.

Attenzione. Segua le indicazioni del medico su quando misurare la glicemia (per esempio a digiuno o dopo i pasti). Usi sempre una striscia nuova.

Inserire una misurazione fatta con un altro strumento

Se ha misurato con un apparecchio che non è quello in dotazione (per esempio il misuratore di pressione della farmacia, o una bilancia di casa), può scrivere il valore a mano nell'app. Il medico lo vedrà come le altre misurazioni.

- 1** Apra l'app e tocchi **Misure** in basso a sinistra.
- 2** Tocchi il tipo di misura che vuole inserire (per esempio **Pressione**) e scelga **Inserimento manuale**.
- 3** Scriva i valori che ha letto sul suo apparecchio, negli appositi spazi. Per la pressione scriva i due numeri (massima e minima) e i battiti.
- 4** Controlli la data e l'ora: l'app propone quelle di adesso. Se la misura l'ha fatta prima, le corregga.
- 5** Controlli che tutto sia giusto e tocchi **Salva e invia al medico**.

Attenzione. Scriva i numeri esattamente come li legge sull'apparecchio, senza arrotondare. In caso di dubbio, meglio ripetere la misura.

Confermare o ripetere una misurazione

Dopo ogni misurazione, prima di inviarla, l'app le mostra un riepilogo con i valori. È il momento di controllare.

Il valore è giusto?

Tocchi **Salva e invia al medico**. La misura viene inviata e, in Home e nello Storico, comparirà con la scritta verde **Sincronizzata**.

Qualcosa non va?

Tocchi **Ripeti** (o **Annulla**) e rifaccia la misurazione. Il valore sbagliato **non** viene inviato al medico.

Quando ripetere una misurazione

1

Se il valore è molto diverso dal solito (per esempio una pressione altissima o bassissima).

2

Se durante la misura si è mosso, ha parlato o il dispositivo ha dato un errore.

3

Se il bracciale era allentato, il dito non era inserito bene o la bilancia era sul tappeto.

Piccoli problemi e come risolverli

1

L'app non trova il dispositivo: controlla che il Bluetooth sia acceso, che il dispositivo sia acceso e vicino al telefono, poi riprovi.

2

Il dispositivo non si accende: controlla le pile o metta il dispositivo in carica.

3

La scritta Sincronizzata non compare: il telefono forse è senza internet. La misura è salvata e partirà da sola appena torna la connessione.

4

Ha dubbi o non riesce: chiedi aiuto a un familiare oppure contatta il personale del progetto.

Importante. L'app ANTHEM non serve per le emergenze. In caso di malessere improvviso chiama il **112** o il tuo medico.