

# Table of contents

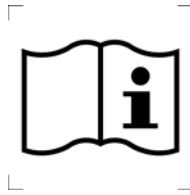
- [1 Cambiamenti](#)
- [2 Simboli](#)
- [3 Informazioni generali sul dispositivo e sul produttore](#)
  - [3.1 Nome commerciale del dispositivo medico](#)
  - [3.2 Basic UDI-DI](#)
  - [3.3 Indirizzo del produttore](#)
- [4 Descrizione del prodotto](#)
  - [4.1 Scopo previsto](#)
  - [4.2 Utenti previsti](#)
  - [4.3 Popolazione di pazienti destinatari](#)
  - [4.4 Indicazione](#)
  - [4.5 Controindicazioni e avvertenze](#)
    - [4.5.1 Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi fisici](#)
    - [4.5.2 Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi di mindfulness, accettazione e rilassamento](#)
  - [4.6 Avvertenze](#)
  - [4.7 Raccomandazioni relative alla sicurezza informatica](#)
  - [4.8 Protezione e sicurezza dei dati](#)
  - [4.9 Effetti collaterali](#)
  - [4.10 Funzioni dell'app](#)
  - [4.11 Durata e frequenza di utilizzo](#)
  - [4.12 Intelligenza Artificiale \(IA\) in Mika](#)
  - [4.13 Durata del dispositivo](#)
- [5 Descrizione dell'applicazione](#)
  - [5.1 Requisiti di sistema](#)
  - [5.2 Regioni e lingue](#)
  - [5.3 Download e installazione](#)
  - [5.4 Utilizzo dell'app Mika](#)
    - [5.4.1 Informazioni sul codice partner](#)
    - [5.4.2 Informazioni sull'account utente](#)
  - [5.5 Avvio e configurazione iniziale \(onboarding\)](#)
    - [5.5.1 Utente già registrato o nuovo utente su Mika?](#)
    - [5.5.2 Accesso a un account utente esistente](#)
    - [5.5.3 Dichiarazione di consenso/Protezione dei dati](#)

- [5.5.4 Immissione di un codice partner](#)
- [5.5.5 Impostazione di un account utente](#)
- [5.5.6 Acquisizione di informazioni personali e mediche](#)
- [5.5.7 Prima visita di controllo](#)
- [6 Struttura e funzioni di base di Mika](#)
- [7 Il mio Mika](#)
- [8 Check-up](#)
  - [8.1 Panoramica di "Come ti senti"](#)
  - [8.2 Registrazione del modo in cui vi sentite](#)
  - [8.3 Panoramica dei sintomi](#)
  - [8.4 Registrazione dei sintomi](#)
  - [8.5 Registrazione di nuovi sintomi](#)
  - [8.6 Creazione di una voce di diario](#)
  - [8.7 Calendario](#)
    - [8.8 Accoppiamento di altri dispositivi e servizi con Mika](#)
    - [8.8.1 Visualizzazione dei dati accoppiati](#)
    - [8.8.2 Disconnessione di dispositivi e servizi accoppiati](#)
    - [8.8.3 Informazioni sulla protezione dei dati](#)
- [9 Viaggi](#)
  - [9.1 Struttura di base di un viaggio](#)
- [10 Scopri](#)
  - [10.1 Segnalibri e funzione di ricerca](#)
  - [10.2 Articoli](#)
- [11 Gestione del trattamento](#)
- [12 Impostazioni di Mika](#)
- [13 Supporto](#)

# 1 Cambiamenti

Version	Changes
v1.0	versione iniziale
v2.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aggiornato Basic UDI-DI</li><li>• Modificati i dettagli del produttore in Outcomes4Me Germany GmbH</li><li>• Aggiunto 4.3 Popolazione di pazienti destinatari</li><li>• Aggiunta Gestione del trattamento al punto 4.10</li><li>• Aggiunto 11 Gestione del trattamento</li><li>• Aggiornata la versione minima compatibile per Android da 8.0 a 10.0</li></ul>

## 2 Simboli

Simboli	COSA SIGNIFICANO
<b>CE</b> 0123	<i>Marchio CE (Communauté Européenne). Un prodotto con marchio CE soddisfa i requisiti della rispettiva direttiva UE, ovvero dello standard europeo in vigore.</i>
	<b>Produttore</b> <i>Informazioni sul produttore del dispositivo medico.</i>
	<i>Identifica un dispositivo medico.</i>
	<i>Leggere le istruzioni per l'uso.</i>
	<i>Attenzione!</i>
	Rappresentante svizzero

### 3 Informazioni generali sul dispositivo e sul produttore



*Importante! Prima di iniziare a utilizzare Mika, leggere attentamente le informazioni riportate di seguito e conservare questo documento in un luogo sicuro per future consultazioni.*

#### 3.1 Nome commerciale del dispositivo medico

Mika

#### 3.2 Basic UDI-DI

42700048958000JC

#### 3.3 Indirizzo del produttore



**Outcomes4Me Germany GmbH**

c/o Cormoran GmbH

Am Zircus 2

10117 Berlino

##### Contatto

Telefono: +49 30 28484486

E-mail: support@mika.health

**CE 0123**

Mika è un dispositivo medico.



Anno di produzione: 2019



QUNIQUE GmbH  
Bahnhofweg 17,  
5610 Wohlen,  
Switzerland

**Data di pubblicazione del manuale di istruzioni**

v1.0, Data: 22 marzo 2024

La versione più recente delle istruzioni per l'uso è disponibile anche sul nostro sito web:

- Germania: [Gebrauchsanweisung | Mika-App](#)
- REGNO UNITO: <https://mikahealth.co.uk/user-manuals/>
- Svizzera: [ch.mika.health/gebrauchsanweisungen/](http://ch.mika.health/gebrauchsanweisungen/)

## 4 Descrizione del prodotto

L'applicazione Mika mira a ridurre i sintomi legati al disagio psicologico in seguito a una diagnosi di cancro e al relativo trattamento e, di conseguenza, ad aumentare la qualità della vita.

A tal fine, Mika include un test del disagio psicologico basato su uno strumento di screening validato clinicamente. Il test conduce i pazienti attraverso interventi psico-oncologici conformi alle linee guida, che consistono in educazione psicologica, tecniche di rilassamento, esercizi di forza e flessibilità, nonché esercizi per rafforzare le capacità di coping con metodi tratti dalla terapia cognitivo-comportamentale (CBT), dalla terapia di accettazione e impegno (ACT) e dalla terapia creativa.

Questi esercizi di attivazione delle risorse mirano a migliorare i comportamenti legati alla salute, il modo in cui si gestisce il disagio psicologico e il modo in cui si affronta la propria condizione. Una base di conoscenze personalizzata offre un ulteriore supporto psicosociale e psico-oncologico con informazioni compatte sui singoli tipi di cancro, sulle linee guida e sui comportamenti di supporto alla salute

### 4.1 Scopo previsto

Mika è un'applicazione digitale per la salute che aiuta ad alleviare gli effetti psichici e psicosomatici legati alla diagnosi o al trattamento di tumori maligni.

Mika riesce ad alleviare questi effetti fornendo i mezzi per documentare il disagio, i sintomi e gli effetti collaterali, nonché fornendo un'educazione del paziente che attiva le risorse sui seguenti argomenti:

1. Alfabetizzazione sanitaria
2. Gestione dello stress
3. Esercizi fisici
4. Alimentazione

### 4.2 Utenti previsti

I destinatari dell'app Mika sono i pazienti oncologici (di almeno 18 anni) che necessitano di un supporto per gli effetti psicosomatici legati alla diagnosi o al trattamento di un tumore maligno.

Per utilizzare Mika, il paziente deve avere le seguenti capacità:

- capacità di utilizzare uno smartphone
- il paziente non deve essere ipovedente o affetto da polineuropatia

Mika non è destinato all'uso da parte di persone vulnerabili (donne in gravidanza o allattamento, soggetti disabili e bambini di età inferiore ai 18 anni).

### 4.3 Popolazione di pazienti destinatari

Mika è destinato ai pazienti che necessitano di supporto contro gli effetti psicosomatici legati alla diagnosi o al trattamento di tumori maligni.

### 4.4 Indicazione

Mika è destinato ai pazienti a cui è stato diagnosticato un tumore maligno (cancro) e copre tutti i tipi di malignità.

## 4.5 Controindicazioni e avvertenze

L'applicazione Mika offre vari esercizi fisici e tecniche tratte dal campo della psicoterapia. Gli effetti positivi di questi esercizi, soprattutto quelli fisici e le tecniche di rilassamento, mindfulness e accettazione, sono stati dimostrati da studi clinici. Tuttavia, questi esercizi non dovrebbero essere eseguiti in presenza di determinati rischi. Si prega pertanto di osservare sempre le seguenti informazioni per garantire un utilizzo sicuro di Mika senza causare danni a sé stessi.

### 4.5.1 Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi fisici



#### **Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi fisici**

Prima di iniziare a praticare qualsiasi esercizio fisico, verificare sempre con il proprio medico curante se è opportuno praticarlo e, in caso affermativo, quali sono le limitazioni applicabili. In generale si applicano le seguenti limitazioni. Non possono sostituire la consultazione del medico.

**Dopo l'intervento**, la ferita chirurgica deve essere guarita prima che si possa tentare qualsiasi esercizio fisico.

**Se è stato inserito un impianto**, l'equipe medica deve confermare che è possibile tornare a sdraiarsi a faccia in giù.

**In caso di metastasi ossee**: se le metastasi ossee vi mettono a rischio di fratture, alcuni esercizi (a seconda della localizzazione delle metastasi ossee) possono essere soggetti a restrizioni che l'equipe medica dovrà discutere con il paziente su base individuale.

**In caso di limitazioni ortopediche**: se alcuni esercizi non sono possibili o lo sono solo in forma limitata, si prega di astenersi dal provarli.

L'esercizio fisico deve essere evitato:

- se il dolore è forte e se l'esercizio fisico peggiora il dolore,
- in caso di febbre o temperatura superiore a 38 °C,
- in caso di un'infezione acuta,
- in caso di nausea o vomito,
- in caso di funzioni cognitive ridotte o di confusione,
- in presenza di vertigini o problemi al sistema cardiovascolare,
- In caso di emorragie acute o di marcata tendenza al sanguinamento: conta piastrinica ridotta (valori di piastrine < 10.000/ $\mu$ l)
- In caso di tendenza al sanguinamento o di segni di emorragia: conta piastrinica compresa tra 10.000 e 20.000/ $\mu$ l
- Con valori di emoglobina inferiori a 8 g/dl di sangue

Nota: queste controindicazioni non vietano tutte le attività. L'esercizio fisico intenso deve comunque essere evitato. Potete continuare a svolgere le vostre attività quotidiane come al solito.

### 4.5.2 Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi di mindfulness, accettazione e rilassamento



### **Controindicazioni e informazioni mediche sugli esercizi di mindfulness, accettazione e rilassamento**

Non tentare di eseguire questi esercizi - o eseguiteli solo se il vostro medico curante ha confermato che è possibile eseguirli - se:

- state vivendo un grave disagio psicologico e non state ricevendo un supporto psicoterapeutico professionale,
- soffrite di depressione grave, psicosi o altri gravi problemi di salute mentale che potrebbero essere peggiorati dalle tecniche di rilassamento e mindfulness,
- soffrite di forti dolori fisici.

Se uno qualsiasi dei punti sopra citati si applica a voi, consultate il vostro medico prima di provare questi esercizi.

Anche se nessuno dei punti precedenti si applica a voi, può accadere che non tutti gli esercizi proposti da Mika siano utili in un determinato momento della vostra condizione. Pertanto, se sentite che un esercizio vi sta causando un disagio psicologico o non vi sta facendo bene fisicamente e/o emotivamente, prendetevi una pausa da esso. Potete riprovare in un momento successivo. Se ancora non vi fa bene o continua a causarvi gravi disagi psicologici, smettete di farlo e non provateci più. Se queste sensazioni di disagio psicologico persistono, vi invitiamo a consultare il vostro team medico, se necessario, e a informarci del problema inviando un'e-mail a support@mika.health

Le sessioni di esercizio non possono sostituire la psicoterapia o il trattamento psichiatrico. Se il vostro umore continua a essere depresso per un periodo di tempo prolungato o se soffrite di attacchi di panico estremi, state facendo del male a voi stessi, state pensando di togliervi la vita o avete altri sintomi di salute mentale, consultate il vostro medico di famiglia, un medico specialista o uno psicoterapeuta.

L'aiuto in situazioni di crisi acuta può essere fornito ad esempio,

- Gli utenti in Germania possono utilizzare la helpline telefonica 0800 111 0 111 (Internet: <http://www.telefonseelsorge.de>) o il servizio di supporto in caso di lutto 116 111. In caso di pensieri suicidi acuti o di specifiche intenzioni di suicidio, contattare immediatamente il numero d'emergenza (112).
- Gli utenti nel Regno unito possono rivolgersi ai Samaritani al numero 116 123 (<http://www.samaritans.org/how-we-can-help>). Se stai valutando la possibilità di toglierti la vita o intendi seriamente togliertela, chiama con urgenza il 999.
- Gli utenti in Svizzera possono rivolgersi all'Associazione svizzera Telefono Amico digitando il 143 ([143.ch](http://143.ch)). Se stai valutando seriamente la possibilità di toglierti la vita o intendi togliertela, chiama con urgenza il 144.

## **4.6 Avvertenze**



### **Informazioni generali**

1. Mika non può sostituire un medico o un terapeuta.
2. Mika non può fornire una diagnosi. Questa può essere fornita solo dall'equipe medica che si occupa del trattamento.
3. Prima di iniziare a usare Mika, il medico deve confermare che Mika è adatto a voi, alla vostra condizione e al vostro stato di salute.
4. Utilizzate Mika solo se non esistono motivi per non utilizzare l'applicazione (ad esempio controindicazioni) o se il vostro team medico vi ha assicurato che potete utilizzare l'applicazione in modo sicuro nel vostro caso specifico.

5. Le raccomandazioni e le istruzioni dell'équipe medica hanno sempre la precedenza su qualsiasi suggerimento fornito da Mika. Siete invitati a seguirle, o rischierete di danneggiare voi stessi e la vostra salute.
6. Rispondete con attenzione e sincerità a tutte le domande poste da Mika, in particolare per quanto riguarda i vostri sintomi, le indicazioni mediche come diagnosi e terapie, le limitazioni e le capacità fisiche, nonché il dolore e qualsiasi altro sintomo. L'inserimento di informazioni errate o non corrette in Mika può far sì che l'applicazione vi proponga informazioni ed esercizi non adatti alla vostra situazione e alle vostre capacità attuali. Tentare di eseguire esercizi non adatti alle proprie esigenze può causare lesioni o altri danni.
7. Prima di cimentarsi in qualsiasi esercizio di Mika, osservare attentamente le informazioni scritte che accompagnano le istruzioni audio e video e seguire le istruzioni fornite nel video o nell'audio. Questi dettagli testuali aggiuntivi contengono importanti informazioni sulle controindicazioni e sulle istruzioni per l'esercizio. Se non siete sicuri di come eseguire un esercizio, fate una pausa e consultate il vostro medico di fiducia. Sebbene questi esercizi siano stati concepiti per essere eseguiti da soli, l'esecuzione errata di un esercizio può provocare lesioni o stress emotivo.

## 4.7 Raccomandazioni relative alla sicurezza informatica

- È importante proteggere il dispositivo (ad esempio, con una password o un login biometrico) su cui è installato Mika, poiché si memorizzano informazioni relative alla salute.
- Si consiglia di aggiornare Mika ogni volta che viene resa disponibile una nuova versione per adottare le ultime correzioni di sicurezza.
- Si consiglia di impostare il dispositivo in modo da consentire gli aggiornamenti automatici di Mika in background. In questo modo si ha la certezza di utilizzare sempre l'ultima versione di Mika.
- Assicuratevi che il vostro dispositivo abbia l'ultima versione del sistema operativo compatibile con Mika. I dispositivi rooted su Android non sono ammessi.
- Si ricorda che Mika non può essere utilizzato senza una connessione internet stabile

## 4.8 Protezione e sicurezza dei dati



***Si prega di osservare le seguenti informazioni per proteggere i vostri dati personali***

- Utilizzate una password sicura, nota solo a voi. Osservate le seguenti regole di base: la password deve avere una lunghezza minima di 8 caratteri e, idealmente, deve contenere un mix di lettere e numeri. Non utilizzate password facili da indovinare, come "password", il vostro tipo di cancro o il vostro nome. Anche le password composte solo da numeri sono inammissibili.
- Si prega di utilizzare la password esclusivamente per Mika e non per altre applicazioni. Se sospettate che una persona diversa da voi possa essere venuta a conoscenza della vostra password, modificate la con urgenza.
- Si tenga presente che si verrà disconnessi dopo un periodo di inattività di 24 ore. Se si desidera utilizzare Mika dopo questo periodo, è necessario effettuare nuovamente il login con la propria e-mail e password.
- I vostri dati sono memorizzati sul nostro backend in forma criptata. In caso di perdita o modifica di un dispositivo, possiamo ripristinare i dati dell'utente dal nostro sistema di backend.

## 4.9 Effetti collaterali

L'uso di Mika non è associato ad alcun effetto collaterale noto.

## 4.10 Funzioni dell'app

**Check-up:** questo strumento di screening conforme alle linee guida consente ai pazienti di misurare i propri livelli di disagio psicologico su base settimanale e di annotare le aree che causano disagio psicologico. I pazienti possono registrare quotidianamente gli effetti collaterali del trattamento in un diario dei sintomi con una visualizzazione grafica del loro andamento. I dati possono essere esportati e condivisi con l'equipe medica per essere discussi, anche in vista di un eventuale adeguamento del trattamento farmacologico.

La funzione **Viaggi** ha lo scopo di allenare le capacità di coping psico-oncologico. Questa funzione modulare contiene esercizi pratici per ridurre il disagio psicologico.

La funzione **Scopri** fornisce informazioni conformi alle linee guida e basate sull'evidenza, adatte a un pubblico di non addetti ai lavori, sulle singole diagnosi di cancro, sulle attuali opzioni di trattamento, sulle conoscenze nutrizionali, sulle ricette, sui consigli per affrontare le limitazioni fisiche e sugli esercizi fisici e di rilassamento individuali.

Con il modulo **Gestione trattamenti** di Mika puoi registrare, in un'unica sezione, sia i farmaci assunti a casa sia le terapie effettuate in clinica. Imposta schemi di assunzione o appuntamenti flessibili e ricevi promemoria push per non dimenticare nessuna visita. Nella modalità Piano sono elencati tutti i trattamenti, mentre nella modalità Calendario sono ordinati in sequenza cronologica. Puoi modificare o eliminare ogni voce in qualsiasi momento tramite l'icona a forma di matita.

### Coinvolgimento di istituti e organizzazioni mediche nello sviluppo dell'applicazione

- Centro universitario per il cancro di Lipsia (UCCL)
- Istituto Leibniz per la ricerca sulla resilienza
- Charité - Ospedale universitario di Berlino

## 4.11 Durata e frequenza di utilizzo

Utilizzate **regolarmente** il "Check-up" per valutare il grado di disagio psicologico che provate attualmente.

Se state ricevendo un trattamento per la vostra patologia o se soffrite di effetti a lungo termine del trattamento, si consiglia di registrare **regolarmente** i sintomi che si presentano e la loro gravità. Se necessario, questa registrazione dei sintomi può essere utilizzata per modificare i farmaci in consultazione con l'equipe medica e ridurre così gli effetti collaterali.

Per ottenere il meglio dal programma terapeutico "Viaggi", si raccomanda di eseguire **regolarmente** gli esercizi suggeriti.

Le informazioni memorizzate nella conoscenza di base sono pensate per essere utilizzate **quando servono**. In questo modo è possibile accedere alle informazioni sulla propria condizione e sugli aspetti ad essa associati nella misura in cui si ritiene utile per prendere decisioni.

## 4.12 Intelligenza Artificiale (IA) in Mika

Mika include due funzionalità basate sull'IA che ti aiutano a ottenere il massimo dall'app:

**Il Consigliere di Contenuti** suggerisce contenuti che potrebbero interessarti. Ti aiuta a trovare articoli che potrebbero essere più rilevanti per te. Questa funzione alimenta la sezione *Scopri* di Mika. Analizzando ciò che hai già letto, identifica dei modelli e ti propone contenuti con cui è più probabile che tu voglia interagire.

**Nota bene:** alcuni articoli rilevanti potrebbero non comparire sempre in cima all'elenco. Tutti gli articoli sono comunque sempre disponibili e puoi utilizzare la funzione di ricerca per trovare i contenuti che desideri.

**Il Consigliere di Sintomi** suggerisce sintomi che potresti voler monitorare. Si tratta di uno strumento di supporto che aiuta i pazienti oncologici a tenere traccia dei propri sintomi. Analizza i sintomi e i livelli di disagio che hai già segnalato per suggerirti quali sintomi potresti prendere in considerazione per il monitoraggio.

**Nota bene:** alcuni sintomi rilevanti per te potrebbero non apparire nell'elenco suggerito. Puoi sempre aggiungere manualmente eventuali sintomi mancanti dall'elenco completo dei sintomi.

**Nota importante per gli utenti:** queste funzionalità basate sull'intelligenza artificiale sono strumenti di supporto. Non forniscono diagnosi mediche, né consigli terapeutici, né monitorano i segni vitali. Sono pensate per aiutarti a esplorare i contenuti e monitorare i sintomi, ma non sostituiscono in alcun modo un parere medico. Consulta sempre il tuo professionista sanitario di riferimento in caso di dubbi o preoccupazioni sulla tua salute.

## 4.13 Durata del dispositivo

Mika è un software come dispositivo medico (SaMD) privo di componenti fisici soggetti a deterioramento. Saranno inevitabilmente necessari aggiornamenti della piattaforma operativa e del backend, ad esempio per introdurre nuove misure di cybersicurezza, al fine di garantire la sicurezza e l'usabilità del dispositivo. La durata prevista è determinata dal nostro impegno, in quanto produttori, a supportare, manutenere e aggiornare questi componenti.

**Servizi backend:** i servizi backend non hanno una data di scadenza fissa. La loro durata prevista dipende dalla continuità del funzionamento, dall'aggiornamento dei software di origine sconosciuta (SOUP) e dalla manutenzione dei servizi. Patch di sicurezza, aggiornamenti correttivi e modifiche necessarie vengono forniti finché i servizi restano attivi.

**Piattaforme operative (iOS e Android):** la durata prevista delle applicazioni mobili è di 5 anni dalla data di rilascio o dall'ultimo aggiornamento importante, a condizione che vengano utilizzate su sistemi operativi ufficialmente supportati da Apple e Google.

## 5 Descrizione dell'applicazione

### 5.1 Requisiti di sistema

Mika è attualmente compatibile con i sistemi operativi a partire da Android 10.0 e iOS 16.

### 5.2 Regioni e lingue

Mika è disponibile per il download in Germania, Regno Unito e Svizzera. L'applicazione può essere utilizzata in lingua tedesca o inglese. La lingua utilizzata nell'app dipende dalle impostazioni linguistiche del dispositivo.

### 5.3 Download e installazione

Mika può essere scaricato per i dispositivi Apple (iPhone e iPad) e per gli smartphone Android.

**Mika dall'App Store di Apple**

<https://apps.apple.com/app/id1446551093>

**Mika da Google Play**

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fosanis.android.cancer\\_companion](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fosanis.android.cancer_companion)

### 5.4 Utilizzo dell'app Mika

Mika è un dispositivo medico digitale conforme alla legge tedesca sui dispositivi medici. Per utilizzare appieno Mika, è necessario:

- un **codice partner** (facoltativo)
- un account utente Mika.

#### 5.4.1 Informazioni sul codice partner

Potrete aver ricevuto un codice partner dal vostro ospedale, dal vostro medico o da un gruppo di auto-aiuto, che potete inserire durante l'installazione iniziale dell'app. Eventuali codici aggiuntivi o nuovi possono essere inseriti in qualsiasi momento successivo nelle impostazioni dell'app. Questo codice viene anche chiamato chiave di licenza, codice di attivazione o codice di registrazione.

Se non si dispone di un codice partner, si può saltare questo passaggio e continuare senza. Potrete comunque utilizzare appieno l'applicazione Mika anche senza un codice partner.

#### 5.4.2 Informazioni sull'account utente

Per essere sicuri che solo voi possiate accedere ai vostri dati, che saranno archiviati in modo sicuro e conforme al GDPR, e per permetterci di contattarvi, dovete creare un account utente. Tutto ciò che serve è un indirizzo e-mail valido e una password sicura. La creazione del vostro account è completamente gratuita per voi.

I vostri dati personali, criptati in modo sicuro, saranno conservati su server situati in Germania. Non venderemo mai i vostri dati, ma li utilizzeremo solo per ottimizzare Mika per voi.

## 5.5 Avvio e configurazione iniziale (onboarding)

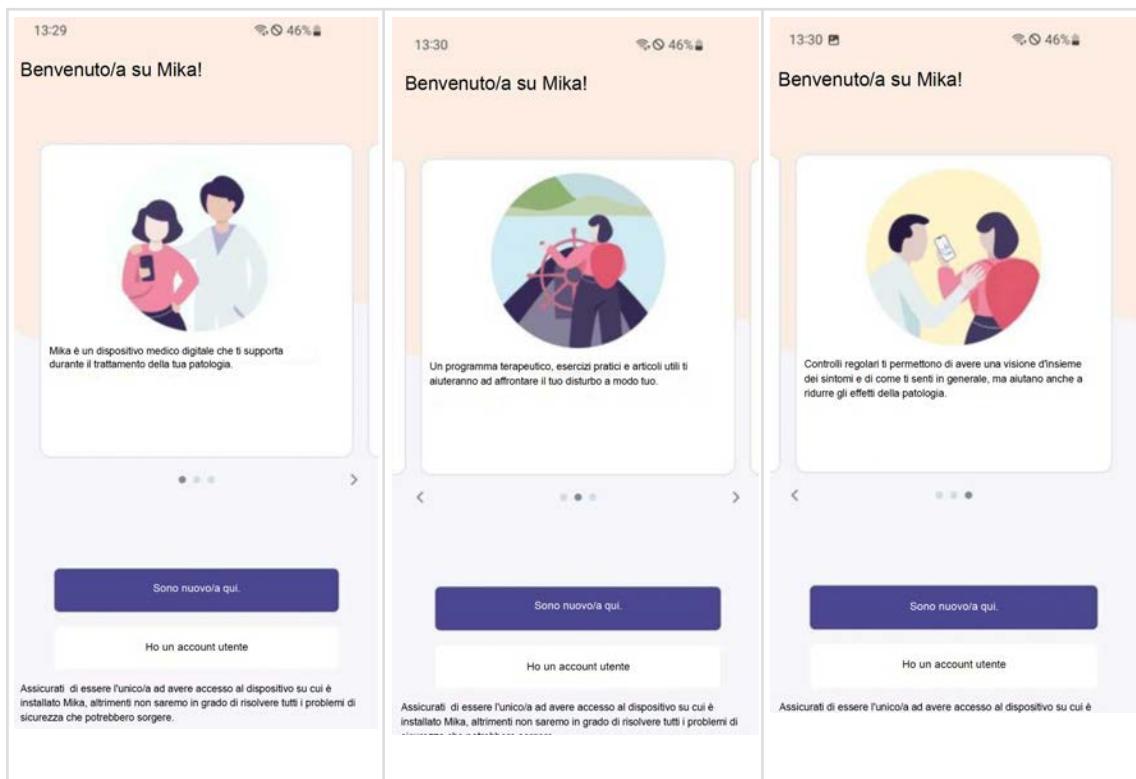
Quando si avvia Mika per la prima volta, si viene guidati attraverso una configurazione iniziale di base (chiamata **onboarding**).

Verrà prima chiesto di inserire un codice partner. Se il codice è valido, il vostro account verrà configurato. Ma potrete comunque utilizzare Mika anche se non avete un codice partner. Per ulteriori informazioni sulla chiave di licenza (o codice) e sull'account utente, consultare la sezione "Utilizzo di Mika".

Una volta espletate queste formalità, vi verranno poste domande sul vostro stato attuale: la vostra età, il vostro sesso, la vostra diagnosi, se siete attualmente in cura, ecc. Questi dati saranno trattati con la massima riservatezza e saranno archiviati in modo sicuro e criptato. Servono a ottimizzare Mika in base alle vostre esigenze. Le domande a cui si preferisce non rispondere possono essere saltate.

Di seguito sono illustrate le singole fasi che si incontrano durante l'onboarding di Mika.

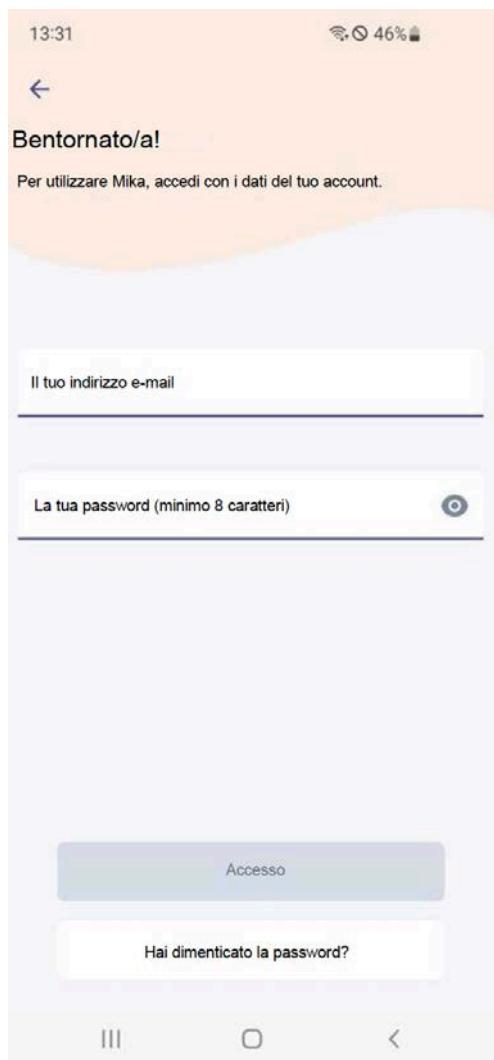
### 5.5.1 Utente già registrato o nuovo utente su Mika?



Una volta aperto Mika, si può scegliere se iniziare come nuovo utente o se accedere a un account utente esistente.

Se si dispone già di un account utente Mika, effettuare il login toccando "Ho un account utente", dopodiché si aprirà una finestra di login. Se siete nuovi su Mika e non avete ancora un account utente, toccate "Sono nuovo qui".

## 5.5.2 Accesso a un account utente esistente



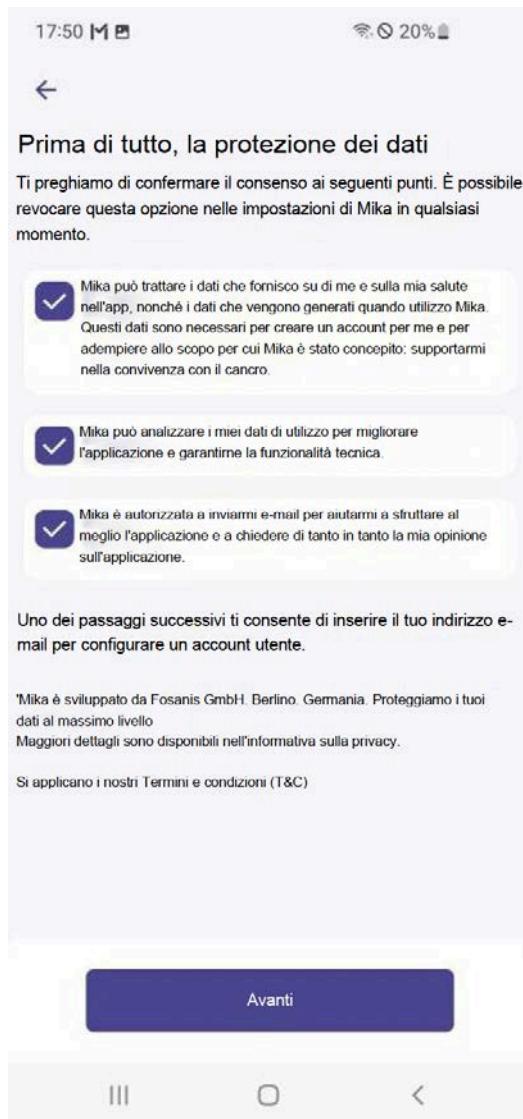
**Figure 1 Schermata Bentornati**

Per accedere, inserire l'indirizzo e-mail utilizzato per Mika e la password. È sufficiente toccare i campi sottolineati in blu per iniziare subito a digitare. Se si è dimenticata la password, toccare "Password dimenticata".

Attenzione: se il tentativo di accesso fallisce per tre volte di seguito, verrà automaticamente richiesto di reimpostare la password (e quindi di inserirne una nuova).

Se l'utente ha utilizzato Mika in passato, ma non ha ancora attivato l'applicazione, è possibile che, dopo il login, gli venga richiesto di attivare Mika e/o di creare un account utente. Per ulteriori informazioni al riguardo, consultare la sezione "Utilizzo di Mika".

### 5.5.3 Dichiarazione di consenso/Protezione dei dati



**Figure 2 Schermata di consenso ai dati**

Se utilizzate Mika per la prima volta, vi verrà richiesto di autorizzare il trattamento dei vostri dati. Il trattamento dei dati è necessario perché altrimenti Mika non potrebbe funzionare. Si prega di leggere attentamente la nostra Informativa sulla privacy e i nostri Termini e condizioni prima di concedere il consenso, che può essere revocato in qualsiasi momento. Ulteriori informazioni sono disponibili nelle impostazioni di Mika.

I vostri dati, criptati in modo sicuro, saranno conservati sui nostri server in Germania. Quando si è pronti, toccare "Avanti".

#### 5.5.4 Immissione di un codice partner



**Figure 3 Schermata di inserimento del codice**

Una volta dato il consenso al trattamento dei dati, è possibile inserire il codice partner. A seconda del codice specifico, avrete accesso a contenuti aggiuntivi, ad esempio nella sezione informativa "Scopri", oppure Mika vi porrà regolarmente domande di rilevanza medica che serviranno a monitorare i progressi del vostro trattamento. È possibile inserire i codici partner in qualsiasi momento nelle impostazioni di Mika.

### 5.5.5 Impostazione di un account utente



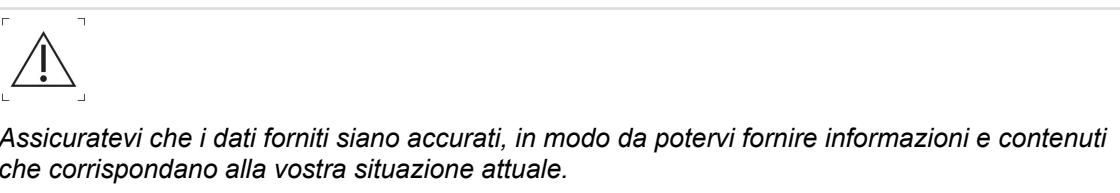
**Figure 4 Schermata Crea account**

L'utilizzo di Mika richiede la creazione di un account utente, che non solo consente di accedere in qualsiasi momento ai dati memorizzati in modo sicuro, ma permette anche a Mika di contattarvi.

Attenzione: senza la creazione di un account utente, non sarà più possibile accedere ai propri dati in caso di smarrimento dello smartphone, di utilizzo di un altro dispositivo o di cancellazione di Mika. Si prega di utilizzare un indirizzo e-mail valido che Mika possa utilizzare a scopo di verifica. Verrà inviata un'e-mail con un link di conferma all'indirizzo specificato.

Si prega di impostare una password sicura, composta da almeno 8 caratteri. Ulteriori raccomandazioni sull'impostazione di una password sicura sono disponibili nella sezione "Protezione dei dati e sicurezza dei dati".

### 5.5.6 Acquisizione di informazioni personali e mediche



<p>14:00 <span style="float: right;">43%</span></p> <p>← <span style="float: right;">Skip</span></p> <p>Per prima cosa, ti preghiamo di fornirci alcune informazioni generali su di te.</p> <p>Come vorresti essere chiamato/a?</p> <p>Nome <input type="text"/></p> <p>Qual è la tua data di nascita?</p> <p>GG/MM/AAAA <span style="float: right;">CALENDAR</span></p> <p>Qual è il tuo sesso?</p> <p>Selezionare <span style="float: right;">▼</span></p> <p style="text-align: center;"><span style="background-color: #009640; color: white; padding: 5px 10px;">Avanti</span></p> <p style="text-align: center;">III    ○    &lt;</p>	<p>17:52 <span style="float: right;">19%</span></p> <p>← <span style="float: right;">Skip</span></p> <p>Quale tipo/i di cancro ti è stato/ti sono stati diagnosticato/i?</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro al seno</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro alla prostata</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro all'intestino</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro al polmone</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro della pelle</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro anale</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro agli occhi</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro del pancreas</p> <p><input type="checkbox"/> Cancro della pleura (mesotelioma maligno)</p> <p style="text-align: center;"><span style="background-color: #009640; color: white; padding: 5px 10px;">Avanti</span></p> <p style="text-align: center;">III    ○    &lt;</p>	<p>17:52 <span style="float: right;">19%</span></p> <p>← <span style="float: right;">Skip</span></p> <p>In quale fase del percorso della tua condizione sei arrivato/a?</p> <p><input type="radio"/> Ho appena ricevuto la mia diagnosi.</p> <p><input type="radio"/> Attualmente sono in cura.</p> <p><input type="radio"/> Ho completato il mio trattamento.</p> <p style="text-align: center;"><span style="background-color: #009640; color: white; padding: 5px 10px;">Avanti</span></p> <p style="text-align: center;">III    ○    &lt;</p>
---	--	---

**Figure 5 Profilo generale**

**Figure 6 tipo/i di cancro**

<p>17:52 <span style="float: right;">19%</span></p> <p>← <span style="float: right;">Skip</span></p> <p>Hai delle metastasi?</p> <p><input type="radio"/> No, non ne ho</p> <p><input type="radio"/> Sì, ne ho</p> <p><input type="radio"/> Non lo so</p> <p style="text-align: center;"><span style="background-color: #009640; color: white; padding: 5px 10px;">Avanti</span></p> <p style="text-align: center;">III    ○    &lt;</p>	<p>17:53 <span style="float: right;">19%</span></p> <p>← <span style="float: right;">Skip</span></p> <p>Quale/i trattamento/i stai ricevendo?</p> <p><input type="checkbox"/> Terapia anti ormonale</p> <p><input type="checkbox"/> Chemioterapia</p> <p><input type="checkbox"/> Terapia genica</p> <p><input type="checkbox"/> Immunoterapia</p> <p><input type="checkbox"/> Chirurgia</p> <p><input type="checkbox"/> Trapianto di cellule staminali</p> <p><input type="checkbox"/> Radioterapia</p> <p><input type="checkbox"/> Trattamento mirato del cancro</p> <p><input type="checkbox"/> Altro</p> <p><input type="checkbox"/> Non lo so (ancora)</p> <p style="text-align: center;"><span style="background-color: #009640; color: white; padding: 5px 10px;">Avanti</span></p> <p style="text-align: center;">III    ○    &lt;</p>
--	--

**Figure 7 fase del cancro**

Nelle fasi successive, Mika vi porrà una serie di domande su di voi (nome, età, sesso), sul tipo o sui tipi di cancro che vi sono stati diagnosticati, sulla fase in cui vi trovate attualmente e sul vostro trattamento. Toccando "Avanti" si accede alla pagina successiva. Se si preferisce non rispondere a una domanda o non si conosce la risposta, toccare "Salta".

Mika utilizzerà i vostri dati esclusivamente per fornirvi informazioni mediche, contenuti e raccomandazioni personalizzate.

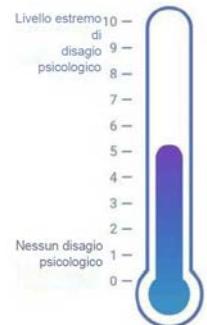
Tuttavia, va benissimo anche se inizialmente preferite non condividere tali dettagli. È possibile modificare o aggiungere dati in qualsiasi momento nelle impostazioni di Mika.

### 5.5.7 Prima visita di controllo

17:53  19%  
Indietro

#### Come ti senti

Come stai oggi?



5

Applicare questo valore

No, vai alla panoramica

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

☰ ☐ <

**Figure 8 Termometro del disagio**

17:53  19%  
Indietro

#### Come ti senti

Quali sono le aree che ti causano un particolare disagio psicologico?

- Problemi fisici
- Problemi emotivi
- Problemi pratici
- Problemi familiari
- Questioni spirituali/religiose

Salta e vai alla panoramica

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

☰ ☐ <

**Figure 9 Aree di disagio**

17:54  19%  
Indietro Fatto

#### Come ti senti

Quali sono le aree che ti causano un particolare disagio psicologico?

- Problemi fisici
- Problemi emotivi
- Problemi pratici
- Situazione abitativa**
- Assicurazione**
- Lavoro**
- Problemi familiari
- Questioni spirituali e di sicurezza

Salta e vai alla panoramica

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

☰ ☐ <

**Figure 10 Problemi dettagliati**

Nel corso del primo incontro con Mika, è possibile anche effettuare un primo check-up parziale, durante il quale Mika vi chiederà il vostro stato di salute attuale e/o il vostro stato di disagio psicologico. Per informazioni dettagliate su come funziona esattamente questo check-up, consultare la sezione "Check-up".

## 6 Struttura e funzioni di base di Mika

Una volta completata la configurazione iniziale, avrete accesso a tutte le aree di Mika.

Mika è composto da quattro aree principali a cui è possibile accedere in qualsiasi momento dalla barra delle schede nella parte inferiore dello schermo. Le schermate seguenti possono differire dalla visualizzazione sul vostro dispositivo a seconda della versione di Mika e del sistema operativo del vostro dispositivo.

**My Mika** è la vostra pagina iniziale personale. Qui si trovano messaggi personalizzati, informazioni e note sull'utilizzo dell'app.

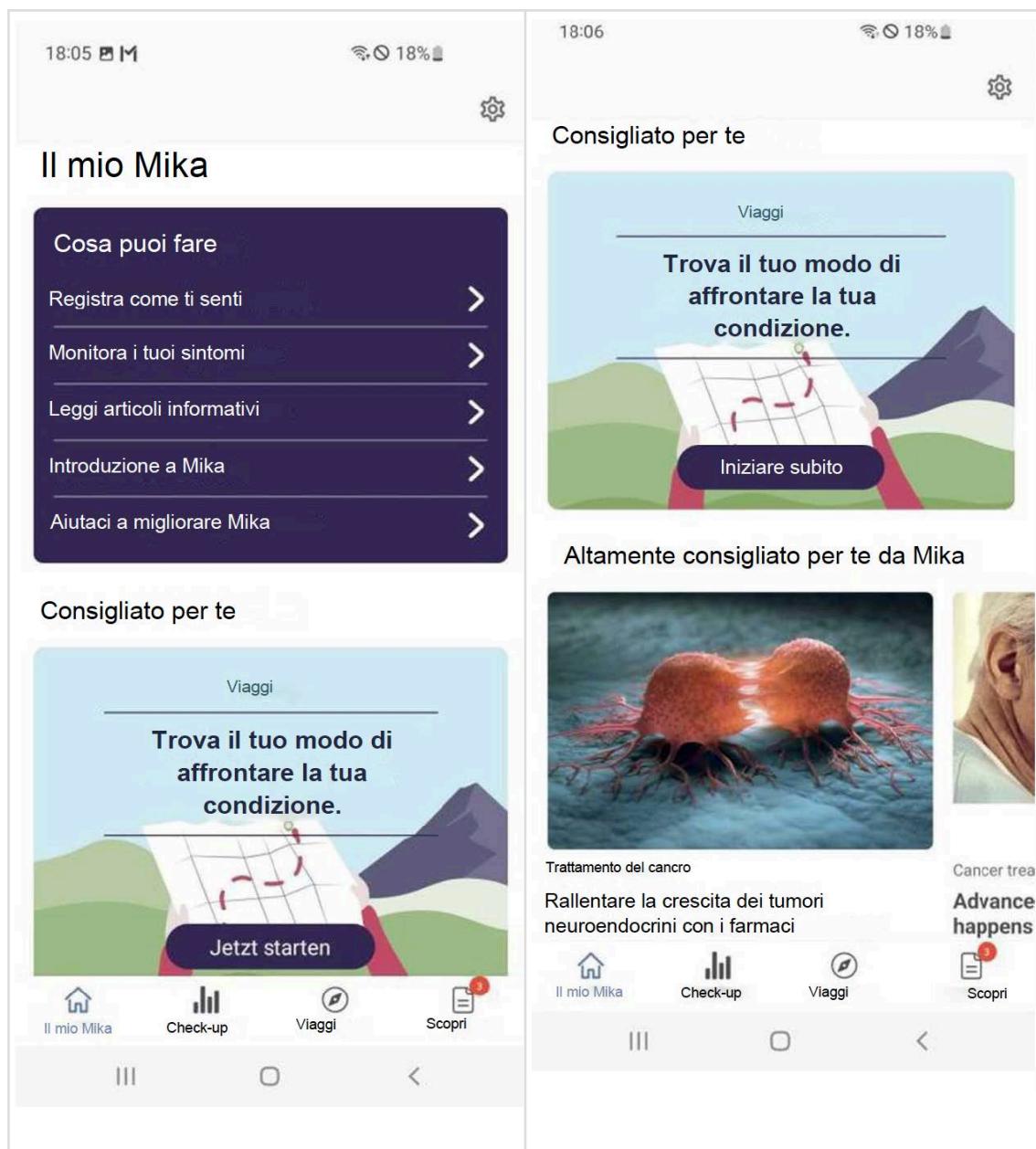
Da qui è possibile accedere anche alle **impostazioni di Mika** (toccare il simbolo della ruota dentata sulla pagina iniziale).

Il **check-up** è l'area in cui è possibile registrare i sintomi e tenere traccia del modo in cui ci si sente in generale. In questo modo si potrà avere una visione più chiara del decorso della propria patologia. Inoltre, è possibile associare Mika al fitness tracker e/o allo smartwatch.

**Viaggi** vi offre un ampio programma di esercizi che vi aiuterà a gestire gli effetti emotivi e psicologici della vostra condizione.

**Scopri** fornisce informazioni, esercizi fisici e consigli pratici per aiutarvi a convivere con la vostra condizione giorno per giorno. I contenuti particolarmente rilevanti per l'utente vengono evidenziati automaticamente da Mika. Inoltre, la sezione "Scopri" consente di cercare parole chiave o di impostare segnalibri in qualsiasi momento.

## 7 Il mio Mika



"Il mio Mika" è l'area centrale da cui è possibile accedere a tutte le funzioni di Mika. L'attuale composizione di "My Mika" cambierà gradualmente nel tempo, man mano che l'app imparerà ad adattarsi al modo in cui la utilizzate e ai vostri interessi.

"Il mio Mika" è diviso in sezioni che cambieranno e/o si aggiungeranno gradualmente nel corso del tempo. Nella sua versione più elementare, cioè quando si inizia a usare l'applicazione, Mika visualizza tre sezioni:

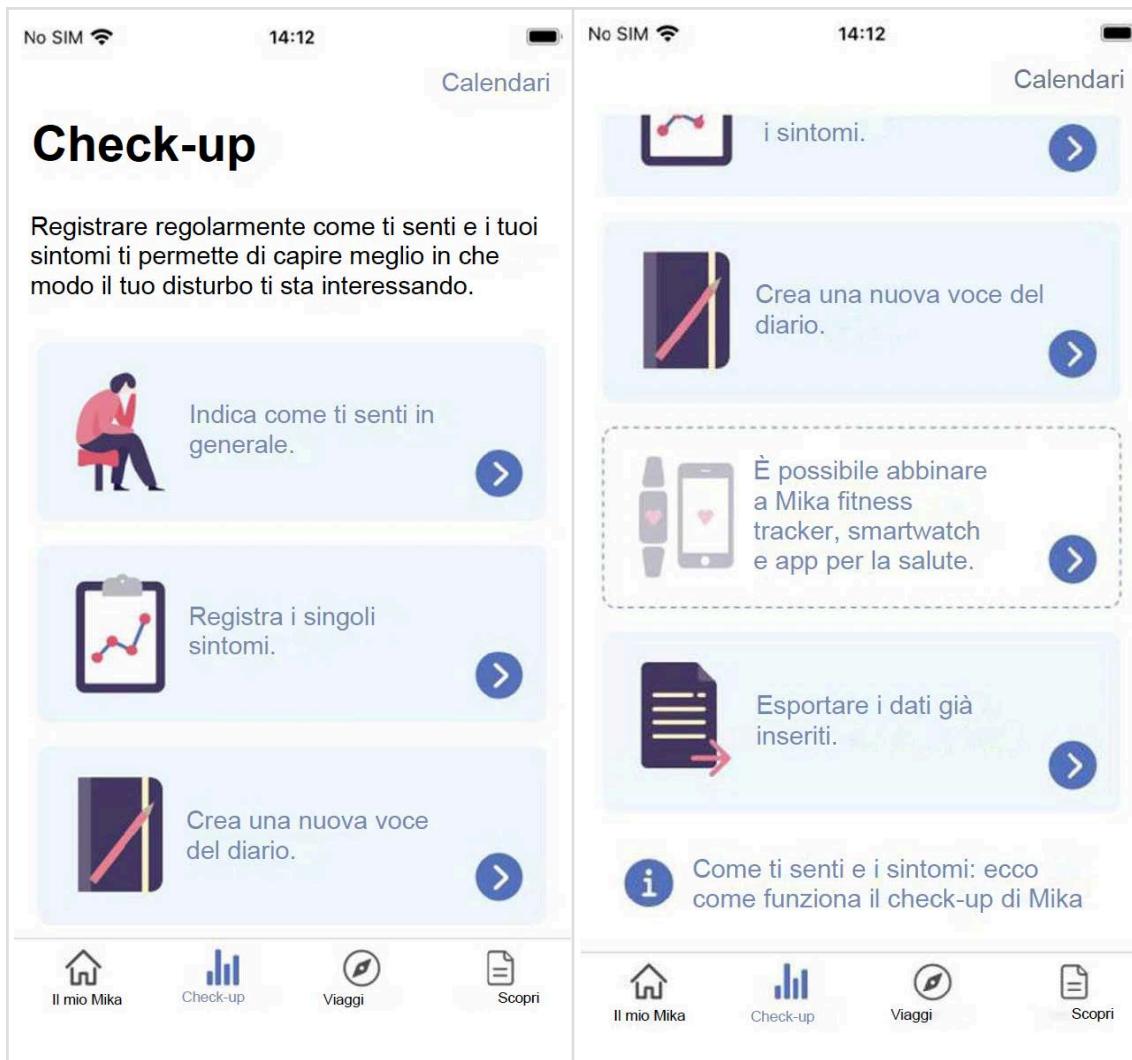
Il riquadro **Cosa si può fare** fornisce suggerimenti sulle azioni che si possono intraprendere nella situazione attuale. Nel corso del tempo, la composizione di questi suggerimenti cambierà a seconda dell'utilizzo di Mika.

**Raccomandati per te** evidenzia i contenuti che Mika ritiene particolarmente rilevanti per voi. A questo proposito, Mika può evidenziare nuove funzioni o contenuti come viaggi, video, testi o esercizi.

Infine, **Suggeriti per te** elenca gli articoli della sezione **Scopri** che sono stati selezionati da Mika in base alle informazioni fornite dall'utente. La composizione di questa sezione cambierà nel tempo

come quella delle sezioni precedenti. Ogni volta che vedete qualcosa che vi interessa, toccatelo. Toccando il **simbolo della ruota dentata** in alto a destra si accede alle **impostazioni di Mika**.

## 8 Check-up



Il **Check-up** fornisce una panoramica di *come vi sentite* e dei vostri *sintomi*. L'osservazione regolare e attiva di come vi sentite e dei vostri sintomi vi aiuterà a capire meglio le conseguenze della vostra condizione. Inoltre, questi dati possono fornire all'equipe medica informazioni preziose sul trattamento.

**Come ti senti** cerca di scoprire cosa rispondereste se vi chiedessero "Come ti senti?". In Mika è possibile indicare il grado di disagio psicologico che si prova attualmente su una scala progressiva. Se vi sentite davvero bene, proverete solo un basso livello di disagio psicologico o addirittura nessuno. Il cursore sarà quindi impostato sul valore inferiore della scala. Se non vi sentite bene, provate un disagio psicologico e il valore del cursore sulla scala sale. Se registrate regolarmente le vostre sensazioni, vi farete un'idea di quando e perché vi sentite meglio o peggio.

I **sintomi** possono essere di natura fisica, emotiva o mentale. Rispetto al modo in cui vi sentite, spesso è necessario specificare e registrare i sintomi in termini molto più concreti. Tali sintomi sono per lo più una conseguenza diretta della condizione e del trattamento. A seconda del sintomo, Mika utilizza diverse scale che sono state progettate per aiutarvi a valutare la gravità di un determinato sintomo. Attenzione: non tutte le persone manifestano gli stessi sintomi. Selezionate dall'elenco i sintomi che state effettivamente sperimentando. Se un sintomo non è presente nell'elenco, potete aggiungerlo voi stessi.

A seconda della versione dell'app, la pagina iniziale della sezione "Check-up" può offrire ulteriori opzioni:

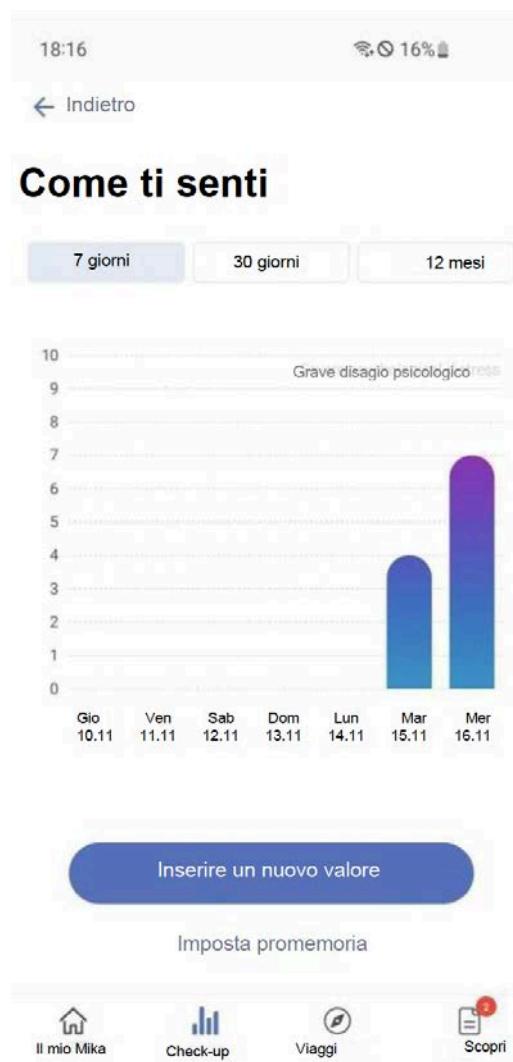
**"Creazione di una nuova voce di diario"** (attualmente solo su dispositivi iOS). Toccando questo pulsante si accede al diario di Mika, in cui è possibile annotare i propri pensieri e tornarci sopra in qualsiasi momento. Ulteriori dettagli sono disponibili nella sezione "Creazione di una voce di diario".

**"Accoppiamento di fitness tracker, smartwatch e app per la salute con Mika".** La scelta di questa opzione consente, ad esempio, di esportare i dati dal fitness tracker per integrarli nell'app Mika.

Ulteriori dettagli sono disponibili nella sezione "Accoppiamento di altri dispositivi e servizi con Mika".

Alla voce **"Esportazione di dati già registrati"** si può fare proprio questo. È possibile esportare tutti i dati acquisiti in precedenza in formato PDF o in formato leggibile dalla macchina per archiviarli al di fuori di Mika o condividerli, ad esempio, con l'equipe medica.

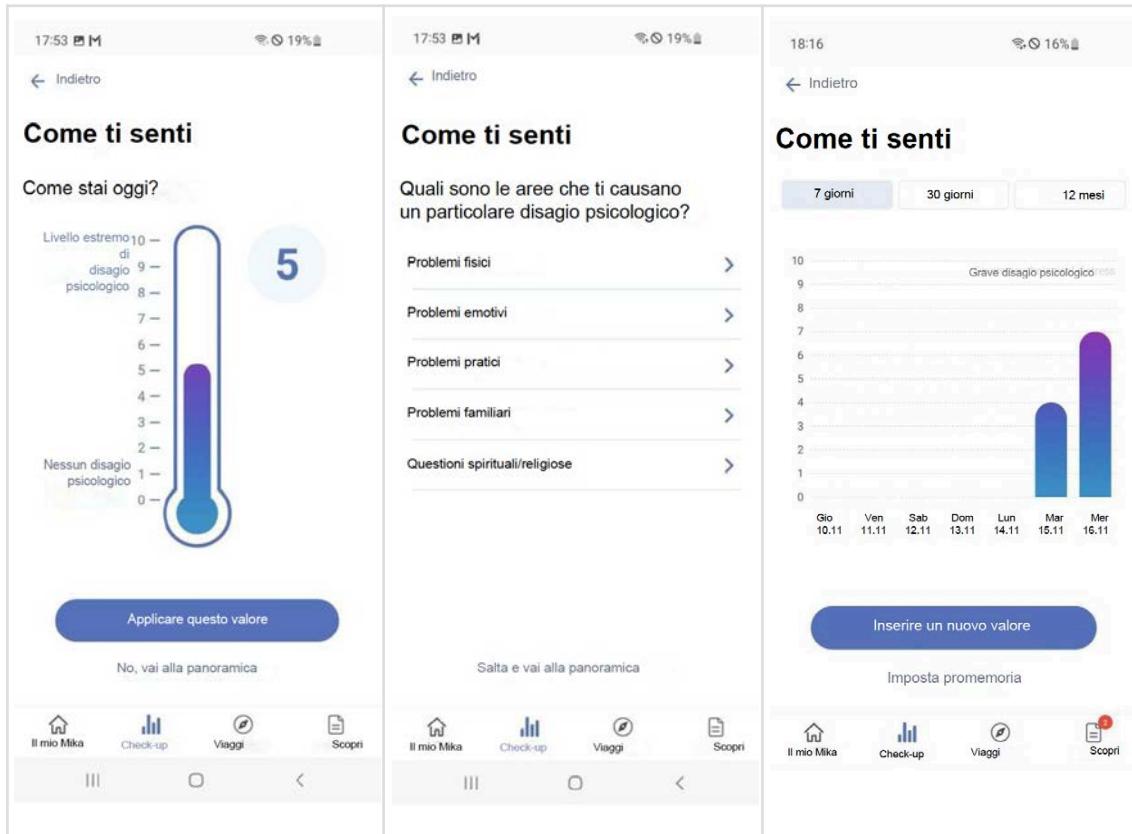
## 8.1 Panoramica di "Come ti senti"



La **panoramica di "Come ti senti"** mostra come il modo in cui vi sentite si è sviluppato nel tempo. È possibile modificare il periodo di tempo per il quale vengono visualizzati i dati utilizzando il selettore di segmento per scegliere tra 7 giorni, 30 giorni e 12 mesi. In questo modo è possibile scegliere il periodo di tempo in cui si desidera effettuare la revisione. Quando si inizia a usare Mika, è probabile che questa pagina panoramica appaia piuttosto vuota. Ma l'uso regolare del "Check-up" di Mika vi mostrerà presto come il vostro modo di sentirvi si sviluppa nel tempo.

Inoltre, è possibile esportare i dati precedentemente acquisiti in formato PDF o in formato leggibile dalla macchina (secondo lo standard FHIR). È sufficiente andare alla pagina iniziale della sezione "Check-up" o andare nelle impostazioni di Mika e poi nella sottosezione "Esporta dati".

## 8.2 Registrazione del modo in cui vi sentite



Il **modo in cui vi sentite** viene misurato nello stesso modo in cui si usa un termometro. Spostare il cursore all'interno della scala con il dito. Più il cursore è in alto sulla scala, più si prova disagio psicologico.

Scegliete un valore che corrisponda alla gravità del vostro livello di disagio psicologico, in cui 0 rappresenta l'assenza di disagio psicologico e 10 un livello estremo, massimo, di disagio psicologico. Dopo aver impostato il valore, toccare "Avanti".

Nella fase successiva, è possibile specificare l'area o le aree della vita che ritenete siano causa di disagio psicologico.

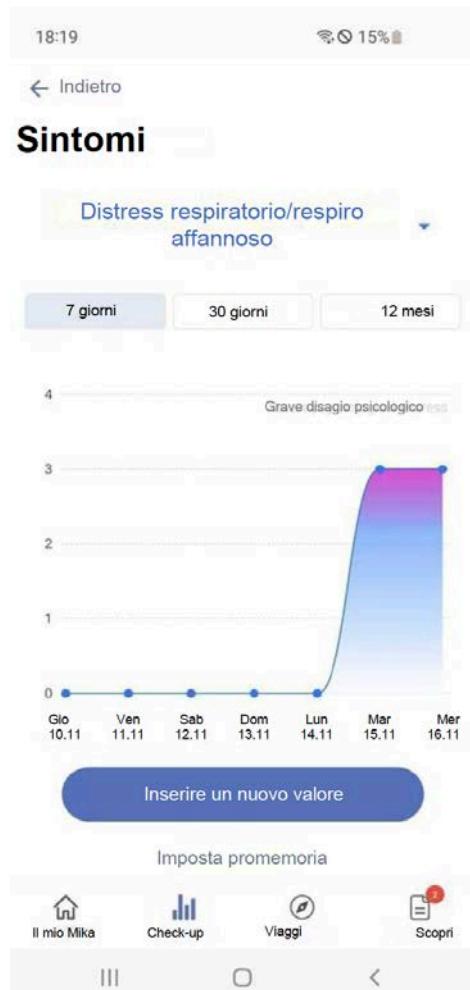
Scegliete un'**area della vita** che contribuisce al modo in cui vi sentite attualmente. Toccando la rispettiva area, vi verranno mostrati vari aspetti che, se necessario, potrete integrare. Toccare "Fatto" in alto a destra per confermare la selezione.

Se volete, potete aggiungere anche diverse aree e aspetti della vita. Ricordate, però, che ha senso selezionare solo le voci che corrispondono a fattori che contribuiscono effettivamente a ciò che state affrontando.

Registrare il modo in cui vi sentite e/o i vostri attuali livelli di disagio psicologico serve a capire meglio quali argomenti sono particolarmente importanti per voi in questo momento; non si tratta tanto di precisione estrema, quanto piuttosto di "misurare la vostra temperatura". L'idea è quella di rendervi gradualmente più consapevoli di quando, ad esempio, i problemi fisici e quelli pratici sono in primo piano. In questo modo, potrete capire meglio perché vi sentite come vi sentite attualmente.

Nota bene: se gli aspetti chiaramente fisici sono attualmente in primo piano, è necessario registrare accuratamente i sintomi. Se si inseriscono sintomi fisici mentre si registra il modo in cui ci si sente, anche questi verranno aggiunti all'elenco dei sintomi.

## 8.3 Panoramica dei sintomi



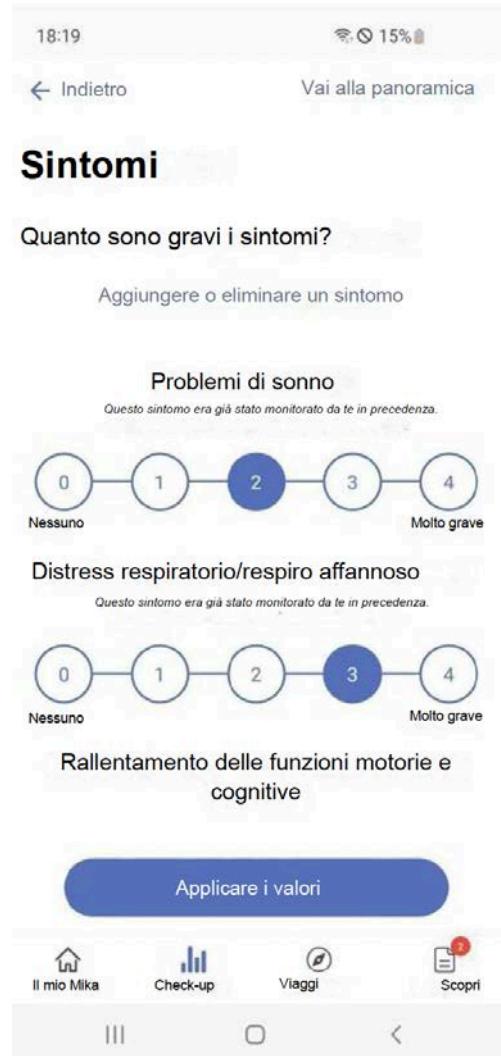
La **panoramica dei sintomi** mostra l'evoluzione dei sintomi nel tempo. È possibile modificare il periodo di tempo per il quale vengono visualizzati i dati utilizzando il selettore di segmento per scegliere tra 7 giorni, 30 giorni e 12 mesi. In questo modo è possibile impostare il periodo di tempo in cui si desidera effettuare la revisione.

Per vedere l'andamento dei singoli sintomi nel tempo, è sufficiente toccare il sintomo blu. Se sono stati registrati più sintomi, ora viene visualizzato un elenco di tutti i sintomi registrati.

Toccare "Registra un nuovo valore" se si desidera registrare sintomi esistenti o nuovi.

Inoltre, è possibile esportare i dati precedentemente acquisiti in formato PDF o in formato leggibile dalla macchina (secondo lo standard FHIR). È sufficiente andare alla pagina iniziale della sezione "Check-up" o andare nelle impostazioni di Mika e poi nella sottosezione "Esporta dati".

## 8.4 Registrazione dei sintomi

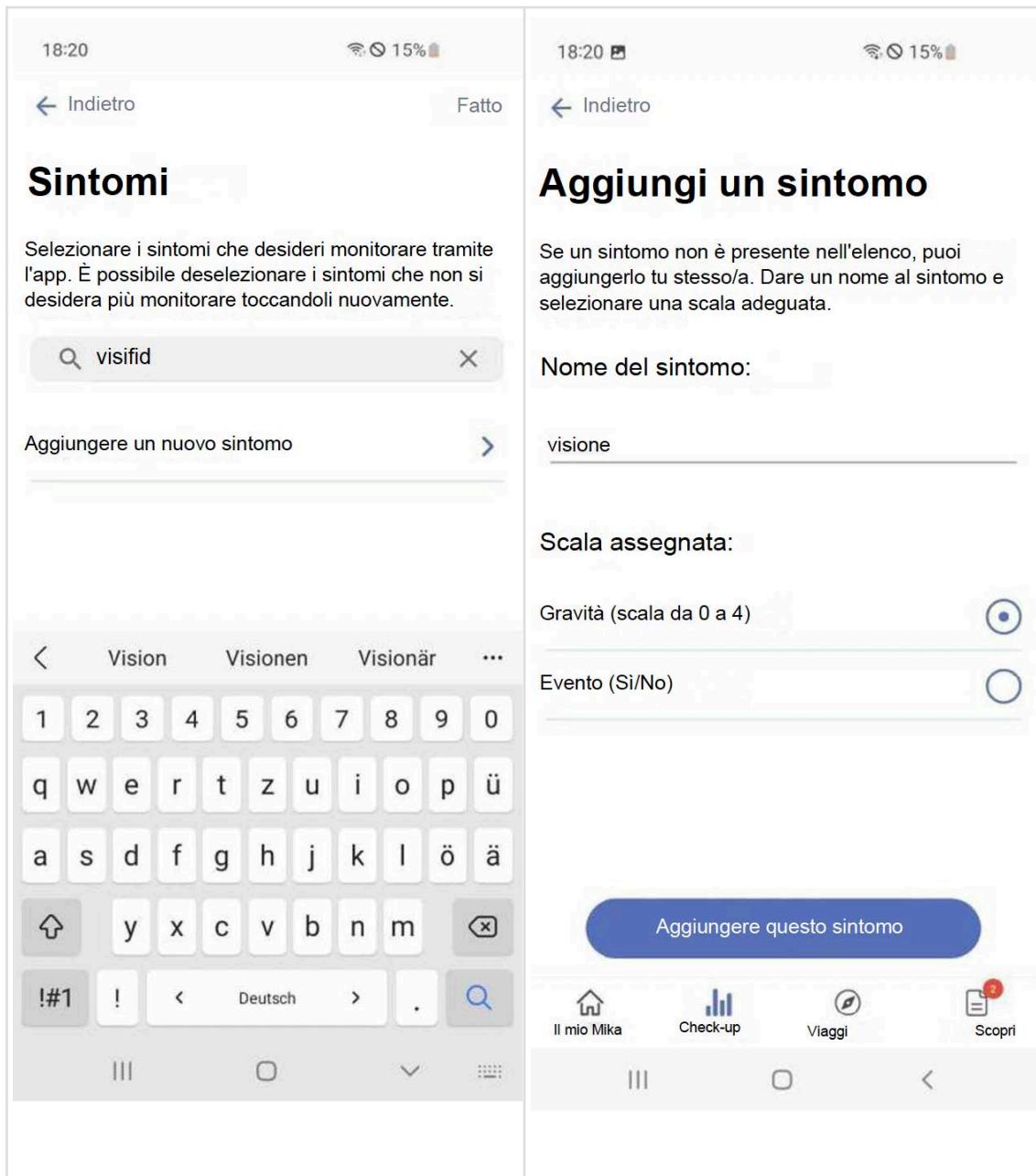


Si consiglia di registrare regolarmente la gravità dei sintomi che desiderate monitorare nel tempo. Mika vi permette di farlo con facilità.

A seconda del tipo di sintomo, vi verranno mostrate diverse scale, il cui principio rimane sempre lo stesso. È sufficiente selezionare il valore che fa al caso vostro o la descrizione applicabile toccandola. Una volta aggiornati tutti i sintomi che desiderate monitorare in questo modo, toccare "Applica valori".

Per aggiungere un nuovo sintomo all'elenco dei sintomi monitorati o per eliminare un sintomo dall'elenco, toccare "Aggiungi o elimina un sintomo".

## 8.5 Registrazione di nuovi sintomi



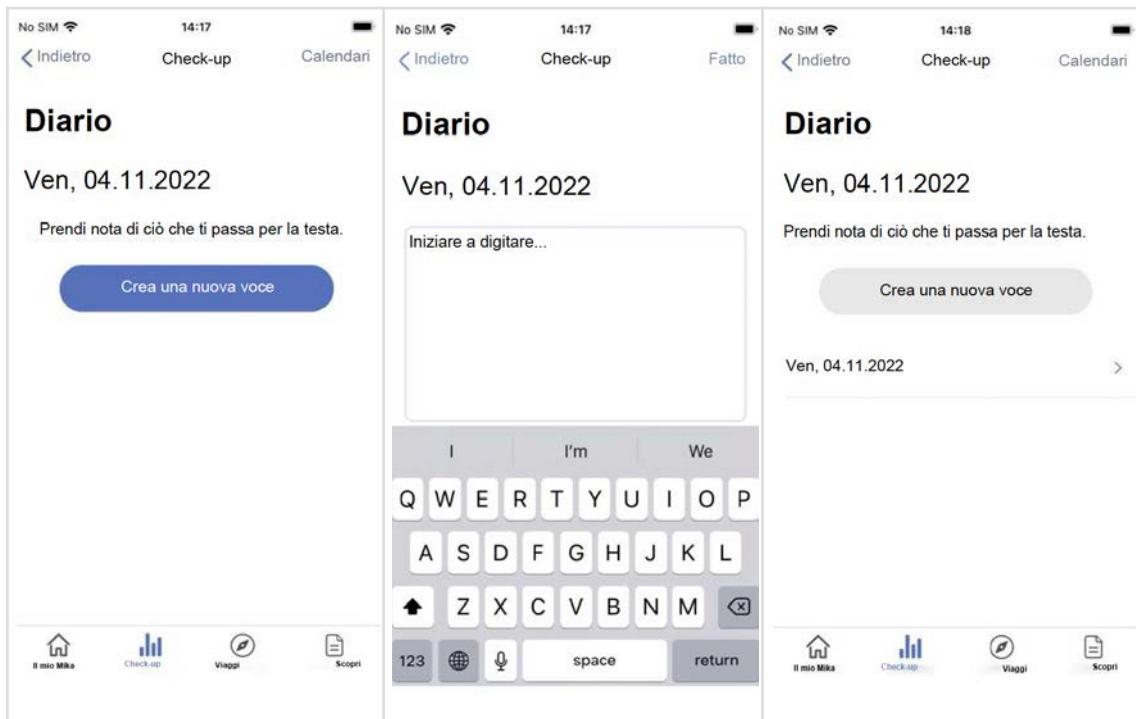
È possibile aggiungere nuovi sintomi in qualsiasi momento in uno dei seguenti modi:

1. Selezionare uno o più sintomi da un elenco di sintomi standard.
2. Cercare un sintomo specifico inserendolo nel campo di testo.
3. Utilizzare il campo di immissione testo per aggiungere un sintomo non presente nell'elenco.

Per cercare un sintomo, è sufficiente toccare il campo di inserimento del testo e iniziare a digitare. Dopo aver inserito alcune lettere, spesso viene mostrato il sintomo corrispondente. Toccatelo e verrà aggiunto all'elenco. Se il sintomo non è ancora stato incluso in Mika, potete aggiungerlo voi stessi. Per farlo, toccare "Aggiungi nuovo sintomo".

Nota bene: si raccomanda di concentrarsi solo sui sintomi che si avvertono attualmente. Il decorso di ogni condizione di salute e del relativo trattamento varia da caso a caso e il fatto che un sintomo sia stato incluso nell'elenco standard dei sintomi non significa automaticamente che si applichi anche a voi.

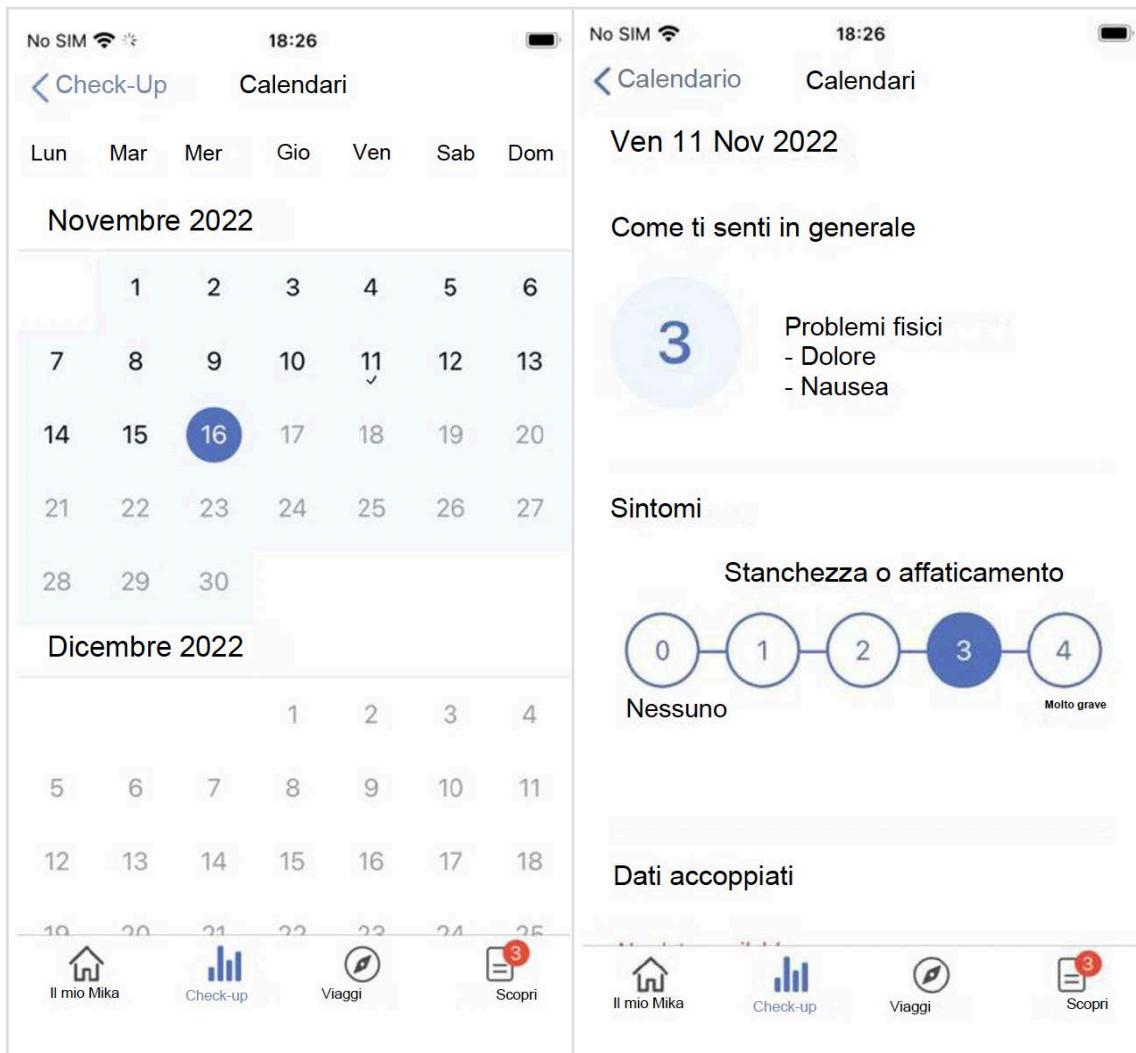
## 8.6 Creazione di una voce di diario



Con Mika potete tenere il vostro diario personale e annotare semplicemente le cose che vi passano per la testa. Il diario può essere utilizzato anche per annotare ulteriori informazioni sul proprio stato d'animo o su eventuali effetti collaterali legati al trattamento. Di conseguenza, sarà possibile monitorare gli effetti di qualsiasi nuovo farmaco, ad esempio, a distanza di giorni.

Per creare una nuova voce del diario, è sufficiente toccare il riquadro "Creazione di una nuova voce del diario" nella pagina iniziale della sezione "Check-up". Verrà quindi visualizzata la pagina di riepilogo dell'agenda con l'elenco di tutte le voci precedenti. È possibile creare una nuova voce toccando il pulsante blu "Crea una nuova voce". In questo modo si creerà automaticamente una nuova voce per il giorno in questione e si potrà iniziare subito a digitare. Una volta terminato, toccare "Fatto" in alto a destra. La nuova voce viene quindi visualizzata nella panoramica. Se desiderate modificare e/o cambiare una voce, è sufficiente toccare la voce corrispondente. È quindi possibile modificare o addirittura eliminare la voce, se lo desiderate. Tutte le voci dell'agenda possono essere consultate anche tramite il calendario. Si tratta di un modo rapido per verificare cosa vi è passato per la testa qualche settimana fa.

## 8.7 Calendario



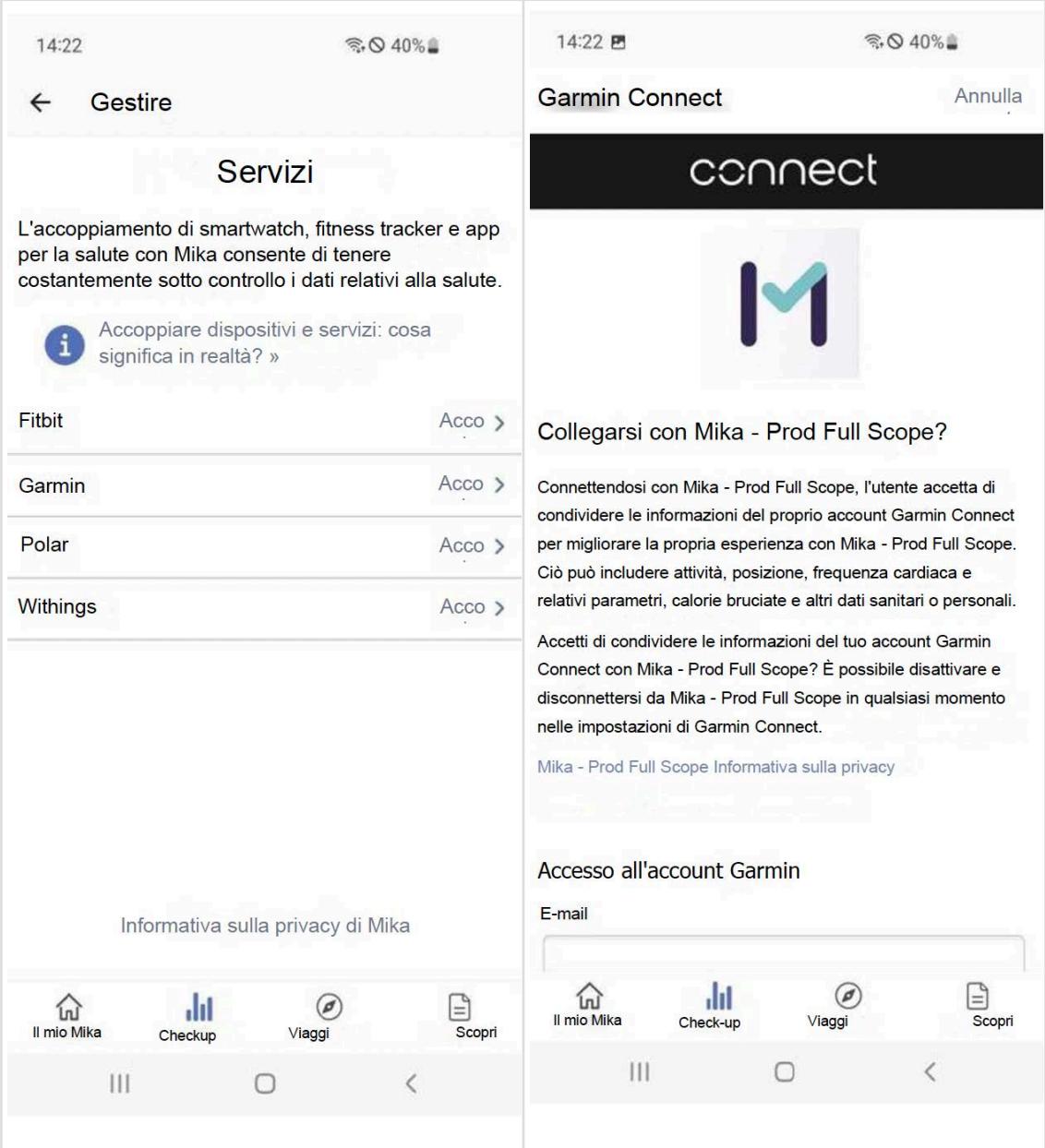
Mika include un calendario che può essere visualizzato nella sezione "Check-up" toccando "Calendario" in alto a destra.

Il calendario Mika fornisce un'accurata panoramica giornaliera dei dati precedentemente registrati. I segni di spunta nella panoramica indicano che i dati sono disponibili per questi giorni. Per ogni giorno viene creata una panoramica generale che mostra tutti i dati acquisiti in un colpo d'occhio:

- Il modo in cui vi siete sentiti ed eventualmente tutti gli aspetti che hanno contribuito al modo in cui vi siete sentiti in quel particolare giorno.
- Sintomi osservati dall'utente.
- Qualsiasi dato acquisito dallo smartwatch.
- L'annotazione del diario fatta in questo giorno.

È comunque possibile modificare alcuni dati in un secondo momento, toccando il simbolo della penna a destra del nome della sezione.

## 8.8 Accoppiamento di altri dispositivi e servizi con Mika



14:22 40% Gestire Servizi L'accoppiamento di smartwatch, fitness tracker e app per la salute con Mika consente di tenere costantemente sotto controllo i dati relativi alla salute. Accoppiare dispositivi e servizi: cosa significa in realtà? »

Fitbit Acco > Garmin Acco > Polar Acco > Withings Acco >

Informativa sulla privacy di Mika

14:22 40% Garmin Connect Annula connect Collegarsi con Mika - Prod Full Scope? Connettendosi con Mika - Prod Full Scope, l'utente accetta di condividere le informazioni del proprio account Garmin Connect per migliorare la propria esperienza con Mika - Prod Full Scope. Ciò può includere attività, posizione, frequenza cardiaca e relativi parametri, calorie bruciate e altri dati sanitari o personali. Accetti di condividere le informazioni del tuo account Garmin Connect con Mika - Prod Full Scope? È possibile disattivare e disconnettersi da Mika - Prod Full Scope in qualsiasi momento nelle impostazioni di Garmin Connect. Mika - Prod Full Scope Informativa sulla privacy

Accesso all'account Garmin E-mail

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

È possibile associare Mika al fitness tracker, allo smartwatch e ad altre app per la salute. A tal fine, dovete consentire al rispettivo servizio di condividere con Mika i dati da voi indicati. Ciò consente di combinare i valori registrati in Mika, ad esempio i dettagli dei sintomi, con i dati registrati automaticamente dal dispositivo. Si noti che questo processo avviene in una sola direzione: i valori registrati dall'utente tramite l'app Mika non saranno mai trasferiti ad altri dispositivi o servizi.

La condivisione dei dati con Mika è particolarmente utile se questi dati dicono qualcosa sui livelli di attività, ad esempio il numero di passi fatti al giorno o la quantità media di sonno. Questi valori permettono a Mika di conoscere ancora meglio l'utente e consentono all'app di offrirgli contenuti specifici.

Ecco come funziona:

1. Toccare il riquadro "Associa fitness tracker, smartwatch e app per la salute a Mika" nella pagina iniziale della sezione "Check-up".
2. Selezionare il produttore del dispositivo dalla panoramica visualizzata e/o il servizio che si desidera associare. Se il produttore del dispositivo non è incluso nell'elenco, non è ancora

possibile associare Mika ad esso. Vi invitiamo a ricontrizzare in un secondo momento, poiché nuovi produttori vengono costantemente aggiunti all'elenco.

3. Nella fase successiva, vi verrà chiesto di accedere al vostro account con il produttore del dispositivo (ad esempio, l'account utente Garmin).
4. Ora è possibile selezionare i dati che desiderate condividere con Mika. A questo proposito, si noti quanto segue: quando si è appena associato un dispositivo e/o un servizio a Mika, è probabile che all'inizio non si vedano tutti i dati acquisiti, poiché Mika "impara" continuamente e all'inizio acquisisce solo valori semplici, come il numero di passi percorsi al giorno o il tempo trascorso dormendo. Mika raccoglierà e aggiungerà gradualmente questi dati.
5. Una volta confermata la selezione, il dispositivo e/o il servizio verranno accoppiati.

A causa del processo di sincronizzazione, potrebbe essere necessario attendere qualche minuto prima che la panoramica visualizzi i dati.

I seguenti fitness tracker, smartwatch e app per la salute possono essere abbinati a Mika:

- Apple Health (solo iOS)
- Fitbit
- Garmin
- Polare
- Withings

### **8.8.1 Visualizzazione dei dati accoppiati**

È possibile visualizzare i dati dei dispositivi accoppiati in una nuova panoramica. Per ogni categoria valutata attivamente da Mika viene visualizzato un riquadro con l'ultimo valore aggiornato. Toccando un riquadro incluso nella panoramica, se ne visualizzano i dettagli e si può seguire l'evoluzione in vari periodi di tempo.

### **8.8.2 Disconnessione di dispositivi e servizi accoppiati**

È possibile scollegare qualsiasi accoppiamento tra i dispositivi e Mika in qualsiasi momento. È sufficiente accedere alle impostazioni di Mika, quindi a "Gestione dei dispositivi e delle app associati" sotto "Servizi associati" e selezionare il dispositivo/servizio che si desidera scollegare da Mika.

Tutti i dati acquisiti in precedenza saranno conservati da Mika. Tali dati possono essere visualizzati in qualsiasi momento tramite la panoramica "Dati storici", accessibile dalla pagina iniziale "Check-up". I vostri dati saranno conservati da Mika fino alla cancellazione del vostro account utente. È inoltre possibile esportare i dati acquisiti in qualsiasi momento per utilizzarli in altre applicazioni.

### **8.8.3 Informazioni sulla protezione dei dati**

Affinché Mika possa acquisire e interpretare i dati provenienti da un altro dispositivo, questi devono essere prima tradotti in un formato comprensibile a Mika. Questo avviene automaticamente grazie a un servizio chiamato Thryve, con il quale collaboriamo. Questo servizio funziona come un ponte tra il fitness tracker e Mika. Poiché entrambi devono comunicare tra loro, si applica quanto segue: il produttore del vostro dispositivo verrà a conoscenza del fatto che utilizzate Mika. E Mika saprà quale dispositivo utilizzate. Tuttavia, il produttore del dispositivo non avrà mai accesso ai dati di Mika (sintomi, sensazioni, progressi, ecc.). Ciò che si fa su Mika rimane su Mika

# 9 Viaggi

18:30 14%

## Viaggi

**i** Come funzionano i viaggi

Accettare il proprio corpo



Controllare i propri sentimenti



Fonti di forza



Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

||| □ <

I viaggi di Mika sono pensati per aiutarvi ad affrontare meglio le conseguenze emotive e fisiche della vostra condizione. Questi viaggi sono stati sviluppati sulla base di prove scientifiche e in stretta collaborazione con esperti.

**L' elenco dei viaggi** mostra quali argomenti sono attualmente disponibili. Questo elenco viene aggiunto su base continua e può contenere anche percorsi specifici legati al trattamento che potrebbero non essere rilevanti o visibili per ogni utente.

Ogni viaggio affronta un tema principale. Basta selezionare quelli che vi interessano per intraprendere un percorso affascinante e formativo. È sufficiente toccare il riquadro corrispondente.

Raggruppati in singole tappe, i viaggi consistono in vari esercizi e offrono spunti di riflessione. Dato che queste fasi si sviluppano l'una sull'altra, si consiglia di percorrere un determinato percorso dall'inizio alla fine nell'ordine suggerito per assicurarsi di ottenere il massimo da esso.

## 9.1 Struttura di base di un viaggio

Ogni viaggio segue una struttura chiara, pensata per aiutare l'utente a comprendere anche gli argomenti più complessi con il proprio ritmo:

Ogni viaggio è composto da singole **tappe** che comprendono determinati esercizi e che insieme formano un insieme significativo. Pensate a una tappa come a un capitolo di un libro. Passerete automaticamente da una fase all'altra.

Ogni tappa inizia con una **breve introduzione** al rispettivo argomento, che spiega di cosa si tratta e cosa ci si deve aspettare.

Successivamente, vi verrà chiesta un'**autovalutazione** che ha lo scopo di aiutarvi a stabilire a che punto siete attualmente e quale potrebbe essere un obiettivo valido e raggiungibile per voi.

Seguono vari **esercizi** che aiutano ad approfondire l'argomento in questione. Questi includono:



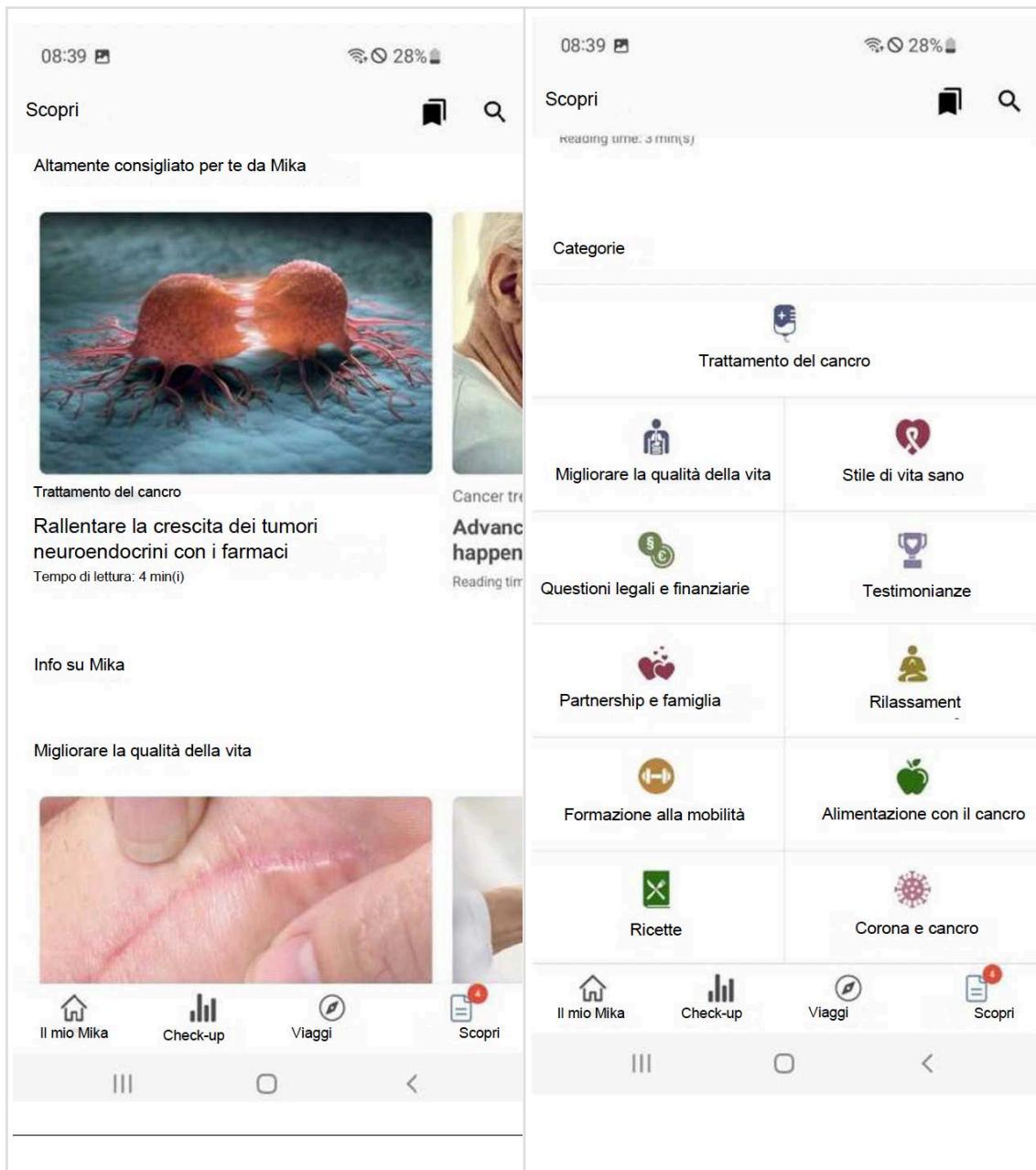
*Prima di utilizzare questa sezione dell'applicazione, leggere la sezione "Controindicazioni ed esclusioni".*

- **Esercizi di mindfulness** che mirano a concentrarsi su una maggiore consapevolezza del proprio corpo e della propria mente. Questi esercizi sono file audio e li troverete in vari viaggi come esercizi ricorrenti da completare ogni giorno.
- **Esercizi fisici** sotto forma di video che hanno lo scopo di rafforzare il corpo. È possibile scegliere il grado di difficoltà di questi esercizi.
- **Esercizi di rilassamento** che aiutano a trovare la pace interiore. Si tratta di file audio più lunghi che, ad esempio, possono aiutare ad addormentarsi.
- **Esercizi del diario** che permettono di riflettere in modo specifico sulle sfide e di ordinare i pensieri caotici. Questi esercizi guidati di scrittura sono pensati per essere completati da soli e quotidianamente.
- **Contenuti esplicativi o informativi** che forniscono preziose conoscenze di base, come video, diagrammi o testi che permettono di imparare qualcosa su di sé, sulla propria condizione e/o sui suoi effetti.

Inoltre, molti viaggi prevedono corsi da completare nell'arco di diversi giorni, che includono esercizi da svolgere idealmente ogni giorno. Possono essere esercizi di mindfulness, ma anche esercizi fisici. Indipendentemente da quanto tempo si voglia dedicare al contenuto di un viaggio, si trarranno grandi benefici dall'esecuzione regolare degli esercizi. In questo modo diventeranno una parte preziosa della vostra vita quotidiana e ne trarrete tutti i benefici.

Per cominciare, potete naturalmente provare diversi viaggi fino a trovarne uno che volete completare dall'inizio alla fine. E: è possibile interrompere un viaggio in qualsiasi momento e riprenderlo in un secondo momento.

## 10 Scopri



La sezione "Scopri" offre numerosi articoli, video ed esercizi interessanti. La composizione dei contenuti si adatta gradualmente alle vostre esigenze e ai vostri interessi.

La **pagina panoramica** della sezione "Scopri" è strutturata in modo chiaro e semplice.

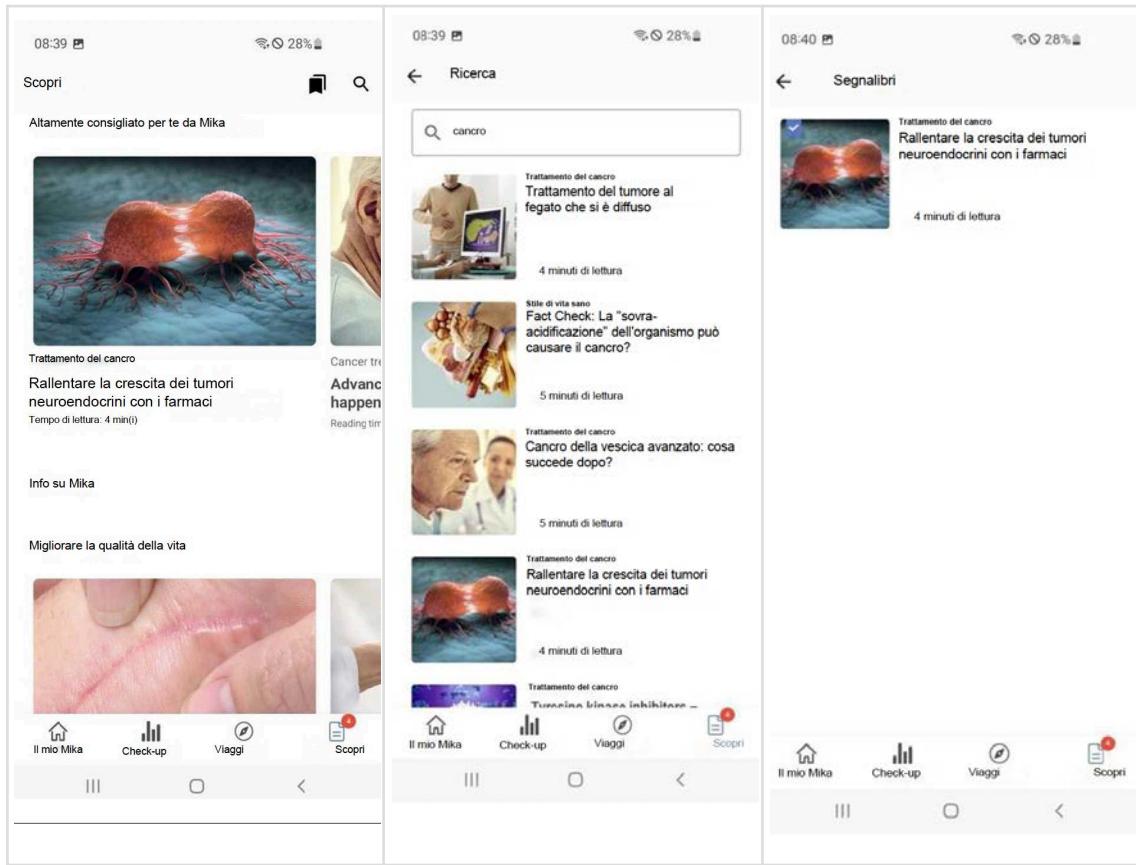
I segnalibri e la funzione di ricerca (di cui si dirà più avanti) si trovano nell'intestazione. Al di sotto di questo, si trovano i riquadri degli articoli con le immagini, ordinate in fasce scorrevoli (mobili).

Gli articoli "suggeriti per voi" sono solo quelli che Mika ha evidenziato per voi in base ai vostri dati. A seconda dell'uso di Mika e dell'evoluzione del trattamento, questi suggerimenti cambieranno.

Questa sezione contiene numerosi altri articoli, suddivisi in categorie.

Alla fine della pagina di panoramica troverete di nuovo tutte le categorie di articoli in una panoramica. Toccate la categoria che vi interessa per aprire una nuova pagina che elenca tutti i contenuti della categoria in questione.

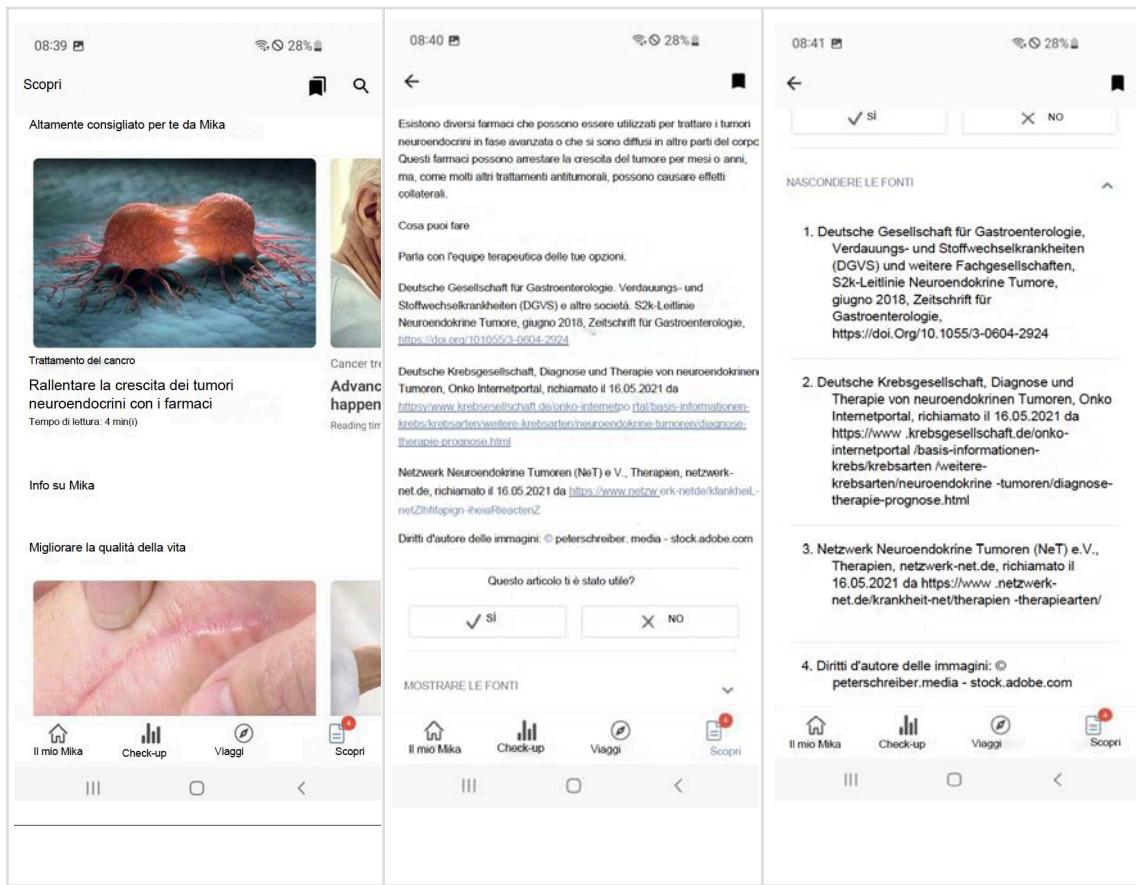
## 10.1 Segnalibri e funzione di ricerca



I segnalibri sono il luogo in cui vengono salvati gli articoli. L'icona del segnalibro si trova nell'intestazione della pagina di ogni articolo. Toccare l'icona per aggiungere l'articolo all'elenco dei segnalibri. Per accedere all'elenco dei segnalibri, è sufficiente toccare "Segnalibri" in alto a sinistra nell'intestazione della pagina panoramica "Scopri".

Se sapete cosa state cercando, potete anche cercare parole chiave specifiche. È sufficiente toccare il simbolo della lente d'ingrandimento in alto a destra della pagina panoramica "Scopri" per inserire il termine di ricerca.

## 10.2 Articoli



The image displays three screenshots of the Mika app interface, illustrating the article feature. The first screenshot shows a detailed article on cancer treatment, including a microscopic image of cancer cells and a photo of a patient. The second screenshot shows a general article on cancer treatment with a 'Share' button. The third screenshot shows a feedback section with 'Si' and 'No' buttons, and a 'Hide fonts' option. Below these screenshots, a text block provides context about the article review feature.

08:39 28% Scopri Altamente consigliato per te da Mika

Trattamento del cancro

Rallentare la crescita dei tumori neuroendocrini con i farmaci

Tempo di lettura: 4 minuti

Info su Mika

Migliorare la qualità della vita

08:40 28% ←

Esistono diversi farmaci che possono essere utilizzati per trattare i tumori neuroendocrini in fase avanzata o che si sono diffusi in altre parti del corpo. Questi farmaci possono arrestare la crescita del tumore per mesi o anni, ma, come molti altri trattamenti antitumorali, possono causare effetti collaterali.

Cosa puoi fare

Parla con l'équipe terapeutica delle tue opzioni.

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und weitere Fachgesellschaften, S2k-Leitlinie Neuroendokrine Tumore, giugno 2018, Zeitschrift für Gastroenterologie, <https://doi.org/10.1055/3-0604-2924>

Deutsche Krebsgesellschaft, Diagnose und Therapie von neuroendokrinen Tumoren, Onko Internetportal, richiamato il 16.05.2021 da <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/weitere-krebsarten/neuroendokrine-tumoren/diagnose-therapie-prognose.html>

Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e V., Therapien, netzwerk-net.de, richiamato il 16.05.2021 da <https://www.netzwerk-net.de/krankheit-net/therapien/therapiearten/infotopics-therapiearten2>

Diritto d'autore delle immagini: © peterschreiber.media - stock.adobe.com

Questo articolo ti è stato utile?

✓ SI X NO

Mostrare le fonti

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

08:41 28% ← ✓ SI X NO

NASCONDERE LE FONTI

1. Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und weitere Fachgesellschaften, S2k-Leitlinie Neuroendokrine Tumore, giugno 2018, Zeitschrift für Gastroenterologie, <https://doi.org/10.1055/3-0604-2924>

2. Deutsche Krebsgesellschaft, Diagnose und Therapie von neuroendokrinen Tumoren, Onko Internetportal, richiamato il 16.05.2021 da <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/weitere-krebsarten/neuroendokrine-tumoren/diagnose-therapie-prognose.html>

3. Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V., Therapien, netzwerk-net.de, richiamato il 16.05.2021 da <https://www.netzwerk-net.de/krankheit-net/therapien-therapiearten/>

4. Diritto d'autore delle immagini: © peterschreiber.media - stock.adobe.com

Il mio Mika Check-up Viaggi Scopri

In Mika, un articolo può essere un testo o un video. Ogni articolo è stato controllato professionalmente da esperti indipendenti. Se volete verificare in dettaglio su quali basi poggia un articolo, potete farlo utilizzando il link "Mostra fonte", che si trova sotto ogni articolo.

Se desiderate salvare un articolo per un secondo momento, è sufficiente inserire un segnalibro toccando il simbolo del segnalibro in alto a destra nell'intestazione di ogni pagina dell'articolo. L'articolo inserito nei segnalibri potrà essere ritrovato in qualsiasi momento toccando la voce "Segnalibri" nella pagina di riepilogo "Scopri". Se volete, potete anche votare gli articoli. In questo modo Mika riceverà un feedback prezioso e l'applicazione sarà in grado di adattarsi meglio alle vostre esigenze specifiche.

## 11 Gestione del trattamento

Questa funzionalità è considerata l'estensione di un promemoria per i farmaci. Ti offre una panoramica della tua cronologia di appuntamenti e ti consente di tenere traccia delle visite future. Puoi inserire tutti i dettagli delle terapie in corso o future (nome, tipo) e degli appuntamenti in un unico posto, ricevendo notifiche push affidabili. Puoi gestire sia:

i farmaci che assumi a casa, sia

- le terapie o gli appuntamenti in clinica (ad es. chemioterapia, radioterapia, interventi chirurgici). Sono supportati orari flessibili per assunzioni e appuntamenti.

**Il mio piano di trattamento** è accessibile dalla home di Mika. Qui puoi salvare i farmaci/le terapie che stai seguendo e programmare promemoria per l'assunzione dei medicinali o per gli appuntamenti. Toccare **“Aggiungi nuovo”** sotto **“Terapie”** ti porta alla pagina **“Aggiungi Terapia”**. Qui puoi scegliere come ricevi la terapia.

Toccando **“Con farmaci a casa”**, puoi inserire il nome del farmaco, la data di inizio e la data di fine. Con **“Frequenza”** puoi impostare la frequenza di assunzione tra: Giornaliera, A intervalli, Giorni specifici della settimana, Ciclica o Al bisogno. In base alla selezione, appaiono campi aggiuntivi. **“Aggiungi promemoria”** ti consente di impostare uno o più orari di notifica. Dopo aver inserito tutte le informazioni, clicca su **“Salva”**.

**“Con appuntamento in clinica”** ti permette di aggiungere terapie/trattamenti che ricevi in una struttura sanitaria. Puoi scegliere il **“Tipo di Somministrazione”** (ad es. Infusione, Iniezione o Radioterapia) e selezionare la terapia specifica. Quando richiesto, puoi indicare se stai già ricevendo questa terapia per aiutare Mika a mostrarti articoli rilevanti in base al tuo tipo di trattamento. Facoltativamente, puoi inserire la data di inizio della terapia. Nel passaggio successivo hai la possibilità di aggiungere data e ora del tuo prossimo appuntamento per questa terapia. Se intendi aggiungere altre visite rispondi **“Sì”** alla domanda **“Vuoi aggiungere altri appuntamenti a questo trattamento?”**. Ti verrà mostrato un riepilogo dei dettagli della terapia prima del **salvataggio**.

La scheda **Terapie** mostra una panoramica di tutte le voci inserite. Toccando l'icona a forma di matita, puoi modificare o eliminare qualsiasi informazione che hai aggiunto.

La scheda **Pianificazione** mostra tutte le assunzioni e gli appuntamenti futuri in ordine cronologico. Le notifiche push appaiono all'orario scelto sulla schermata di blocco o home del dispositivo. Puoi toccare la notifica per segnare l'evento come completato. Puoi attivare o disattivare le notifiche dalle impostazioni del tuo dispositivo.

## 12 Impostazioni di Mika

È possibile accedere alle impostazioni di Mika tramite la pagina iniziale "Il mio Mika". È sufficiente toccare il simbolo della ruota dentata in alto a destra. Le impostazioni possono essere considerate come il centro amministrativo di Mika. È quindi possibile modificare o aggiungere dati personali, impostare promemoria, esportare i dati in formato pre-elaborato e molto altro ancora. Le impostazioni di Mika sono raggruppate in sezioni logiche. Per modificare o aggiungere una voce, è sufficiente toccare la riga corrispondente. Nella finestra successiva sarà possibile inserire i dati.

### Attivazione di Mika

Questa sezione consente di inserire un codice partner, se ne avete uno, di ottenere informazioni su come ottenere un codice e di leggere le FAQ.

### Dati personali

Inserite qui i vostri dati personali. Se dichiarate il vostro nome, Mika lo utilizzerà per comunicare con voi. L'inserimento dell'età e del sesso influisce sui suggerimenti che Mika fornisce.

### Dati medici

Poiché i vostri dati medici in particolare possono cambiare nel tempo, è importante che aggiorniate tali dati in Mika. Questo assicura che Mika lavori con i dati corretti.

### La vostra diagnosi

Inserite qui il tipo di cancro che vi è stato diagnosticato. Se la vostra patologia specifica non è elencata, scegliete "Altro tipo di cancro". È inoltre possibile selezionare diversi tipi di cancro.

### Stato

Lo stato fornisce informazioni sulla situazione attuale: diagnosi recente, trattamento in corso o post-terapia.

### Trattamento

Anche il tipo di trattamento può essere soggetto a variazioni. Indicare qui il tipo o i tipi di trattamento attualmente in corso.

### Notifiche

Le notifiche possono includere l'annuncio di nuove funzioni e miglioramenti dei contenuti, così come consigli e raccomandazioni personalizzate per l'utente.

### Gestione delle notifiche

Questa sezione consente di gestire le impostazioni di notifica di Mika. È possibile attivare o disattivare le notifiche in qualsiasi momento. A seconda del sistema operativo in uso (Android o iOS), potrebbe essere necessario accedere alle impostazioni centrali del dispositivo per attivare o disattivare le notifiche.

### Promemoria

Nella sezione "Promemoria" è possibile impostare promemoria automatici per vari aspetti di Mika. Per esempio, fare corsi di esercizi ripetitivi o registrare i sintomi e le sensazioni a intervalli regolari.

### Gestione dei promemoria

Questa sezione consente di gestire in modo centralizzato i promemoria impostati. In questo modo è possibile vedere a colpo d'occhio quali sono i promemoria attivi e attivarli o disattivarli a seconda delle necessità. Se non si è ancora impostato alcun promemoria, è possibile impostare promemoria per la registrazione dei sintomi e di come ci si sente senza dover accedere alle rispettive sezioni di Mika.

### Account utente

Questa sezione consente di visualizzare i dati memorizzati nel proprio account utente.

### Servizi accoppiati

Questa sezione consente di gestire tutti i dispositivi accoppiati a Mika, come fitness tracker o smartwatch. È possibile aggiungere o rimuovere le coppie e esportare i dati acquisiti da questi dispositivi in Mika.

### **Esportazione dei dati**

Questa sezione consente di esportare i dati medici (stato d'animo, sintomi, incluso il tipo di tumore, stato, tipo di trattamento) in formato PDF o in formato leggibile dal computer (come file JSON secondo lo standard FHIR). È inoltre possibile specificare il volume di dati e il periodo di tempo che si desidera esportare. Lasciando le impostazioni standard, verranno esportati tutti i dati.

### **Cancellare tutti i dati**

Se non si desidera più utilizzare Mika, è possibile cancellare il proprio account utente e tutti i propri dati.

Si noti che **questo passaggio è irrevocabile**. Se si desidera esportare i propri dati, assicurarsi di farlo prima di cancellare il proprio account e i propri dati.

### **Informazioni legali**

Questa sezione contiene, tra l'altro, i Termini e condizioni (T&C), l'Informativa sulla privacy e un link alla versione più recente del manuale di istruzioni di Mika. Si consiglia di leggere attentamente questi testi.

### **Questioni tecniche**

Questa sezione è dedicata a diverse questioni tecniche relative alla salvaguardia della qualità del prodotto.

#### **Tracciamento dell'utilizzo delle app**

Tracceremo l'utilizzo dell'app Mika per garantire che tutto funzioni come dovrebbe e che abbiate la migliore esperienza possibile. Se non desiderate che il vostro utilizzo dell'app venga tracciato, siete pregati di disattivare l'impostazione.

#### **Segnalazione di crash**

Se qualcosa dovesse andare storto con Mika e l'applicazione dovesse bloccarsi, verrà generato un cosiddetto "rapporto di crash". Questa relazione tecnica ci aiuta a stabilire se e dove si è verificato un eventuale problema tecnico. Se non desiderate che il dispositivo invii rapporti sugli arresti anomali, disattivate l'impostazione.

#### **Versione dell'app**

Mika è un cantiere aperto e in continuo aggiornamento. Questa sezione indica la versione di Mika in uso.

## 13 Supporto

Per qualsiasi domanda o problema riscontrato durante l'utilizzo di Mika, è possibile ottenere assistenza nella pagina di supporto Mika o inviando un'e-mail a [support@mika.health](mailto:support@mika.health)

In caso di incidenti, si prega di inviare un'e-mail a Outcomes4M Germany GmbH all'indirizzo [support@mika.health](mailto:support@mika.health) e di contattare l'autorità di regolamentazione locale.

Una stampa del documento può essere inviata gratuitamente entro 7 giorni. Inviate la vostra richiesta a [support@mika.health](mailto:support@mika.health)