

MyHealth

versione 3.0



Manuale per l'utente

Quick FOX

www.activeweb.it

info@activeweb.it

Se questo documento appare nella finestra del vostro browser Internet di default, richiamate il comando **Registra come** o **Salva come** del menu **Archivio** per registrare il corrispondente file PDF sul vostro disco rigido. Fate quindi doppio clic sull'icona del file per aprire il manuale con

l'applicazione di default di gestione dei file PDF; con tale applicazione sarà molto più rapido e facile consultarlo e ricercare gli argomenti che vi interessano.

Avvertenze

Acquistando MyHealth, l'utente accetta le seguenti condizioni:

- a. I dischi programma di MyHealth non possono essere duplicati se non per creare delle copie di back-up per proprio uso.
- b. Il manuale d'uso di MyHealth non può essere copiato, distribuito o tradotto in altre lingue, interamente o in parte, senza il consenso scritto da parte di Quick FOX.
- c. Quick FOX declina ogni responsabilità per eventuali danni o perdite di dati provocati dal non corretto uso di MyHealth.
- d. La cessione ad altri di MyHealth obbliga il cedente a cessarne l'uso e a non trattenere alcuna copia.

Garanzia

Quick FOX garantisce il supporto sul quale il software è registrato, da difetti di materiale e di manifattura. Nel caso improbabile in cui il disco si dimostri difettoso, esso verrà sostituito. Il prodotto originale dovrà in tal caso essere restituito al produttore entro 90 giorni dalla data dell'acquisto.

Marchi registrati

Apple, Macintosh sono marchi registrati di Apple Computer, Inc.
4D è marchio registrato di ACI.

Indice degli argomenti

Introduzione	7
A chi serve MyHealth	7
Struttura di questo manuale	7
Installazione ed avvio	8
Installare MyHealth su Mac OS X	8
Configurazione richiesta	8
Installare l'applicazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Primo avvio dell'applicazione o di un suo aggiornamento	8
Installare MyHealth su Windows	9
Configurazione richiesta	9
Installare il programma	9
Avviare MyHealth	9
Finestra di personalizzazione	10
Eliminare i dati d'esempio	11
Creare una copia di salvataggio dei dati	11
Usare l'applicazione	12
Dopo l'avvio	12
Schede Personali	12
Dati personali e anagrafici	14
Dati sanitari	14
Dati vitali	15
Peso	20
Dentizione	21
Esami	22
Malattie e Cure	29
Promemoria	35
Stampare la scheda personale	35
Registrare la scheda personale ed uscire	35
Storia clinica	36
Esami	37
Farmaci	38
Riferimenti	39
Menù dei comandi	39
File	39
Composizione	39
Stampe	39
Elaborazioni	39
Pulsanti, controlli ed altri elementi dell'interfaccia	40
Cambiare la larghezza delle colonne negli elenchi	40
Ordinare gli elenchi	40
Selezionare (evidenziare) le righe negli elenchi	41
Pulsante Nuovo (Comando-N/Ctrl-N)	41
Pulsante Modifica (Comando-M/Ctrl-M)	41
Pulsante Cancella (Comando-E/Ctrl-E)	41
Menu a comparsa <Comandi>	41

Ricerca rapida	42
Pulsanti navigatori (↑←, ←, →, ↑→)	42
Pulsante Registra (Invio)	42
Pulsante Calendario	43
Pulsante Graffetta	43
Il cursore ha una strana forma	43
Stampe e Elaborazioni	44
Schede Personali	45
Storia Clinica	48
Esami	48
Farmaci	48
Grafici	50
Preferenze	51



Introduzione

- A chi serve MyHealth
- Struttura di questo manuale

A chi serve MyHealth

MyHealth sfrutta il vostro computer per aiutarvi a gestire meglio la vostra salute.

L'applicazione gestisce i dati vostri e della vostra famiglia. Ogni scheda personale raccoglie le informazioni su dati anagrafici, dati sanitari, dati vitali, esami del sangue, peso, malattie, visite mediche, esami strumentali, trattamenti, cure, ospedalizzazioni, assunzione di farmaci.

I dati inseriti possono essere calcolati per fornirvi importanti informazioni quali, ad esempio, il BMI (indice di massa corporea).

Utili preavvisi appaiono quando è necessario acquistare i medicinali che utilizzate con regolarità oppure quando è ora di ... prendere la medicina.

Mediante report cartacei e grafici potete seguire l'andamento del peso e di altre misure corporee, dei valori di alcuni test e dei risultati delle analisi del sangue.

Particolare attenzione viene dedicata agli infanti. Una speciale sezione è dedicata ai neonati, di cui segue l'andamento del peso e dell'altezza con il controllo dei valori percentili. Viene anche seguita la comparsa e la caduta dei denti decidui.

La storia clinica permette di memorizzare, ponendo in evidenza, eventuali problemi esistenti.

La sezione dedicata ai farmaci permette di tenere sotto controllo la scadenza dei farmaci presenti nell'armadietto e di sapere in anticipo quando si esauriranno le confezioni di quelli presi regolarmente.

Struttura di questo manuale

Il presente manuale è strutturato in tre parti.

Nella prima parte vengono date le istruzioni per installare l'applicazione.

Nella seconda parte vengono fornite istruzioni passo-passo che dovrebbero consentire all'utente sia di imparare ad usare l'applicazione che di apprendere tutte le sue principali funzioni.

Nella terza e ultima parte trovate informazioni e istruzioni per l'uso degli elementi di interfaccia (comandi di menu, pulsanti, menu a comparsa, ecc.) non descritti nella prima parte. Le figure che accompagnano questa terza parte facilitano il reperimento di notizie su uno specifico controllo di cui volete avere maggiori informazioni.



Installazione ed avvio

- Installazione e avvio su Macintosh
- Installazione e avvio su Windows
- Eliminare i dati d'esempio
- Copie di salvataggio (backup)

Installare MyHealth su Mac OS X

Configurazione richiesta

Processore Intel

Mac OS X 10.5 o successivo

1 GB RAM (consigliato 2 GB)

Risoluzione monitor 1280x1024

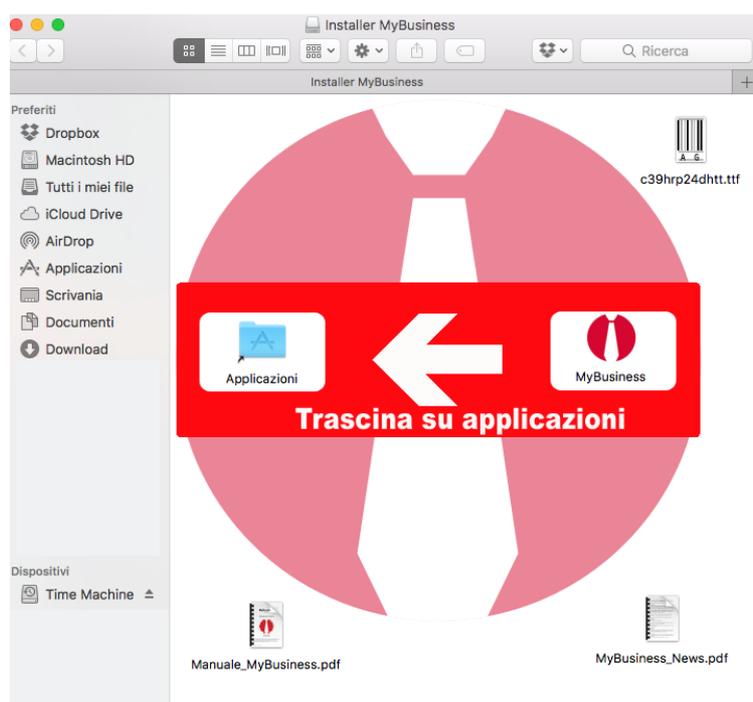
Installare l'applicazione

Dopo aver acquistato la licenza dal sito web www.activeweb.it vi verrà spedita la fattura con all'interno il numero di attivazione del software. Pertanto, non spedendo nulla via posta o corriere, bisognerà scaricare l'ultima versione attraverso il link:

[MyHealth.dmg](#)

(1)NOTA: per i sistemi operativi da Mac OS X 10.7.5 "Lion" a Mac OS X OS X 10.11 "El Capitan" potete richiedere l'apposito installer all'indirizzo Support@quickfox.it

Una volta scaricato il Dmg e montato sulla scrivania apritelo e troverete:



Trascinate l'icona di MyHealth (a destra) sull'icona della cartella Applicazioni (a sinistra) per installare l'applicativo, fate doppio click sul font per il codice a barre che si trova in alto a destra per installarlo e se lo desiderate leggete i file pdf allegati.

Primo avvio dell'applicazione o di un suo aggiornamento

Fate doppio clic sull'icona **MyHealth** presente nella cartella Applicazioni.

Dopo aver confermato al primo avvio l'apertura di MyHealth in quanto scaricato da internet, verrà creato **ambiente di lavoro** ed installato al suo interno il database il tutto viene posizionato nella cartella dei dati di programma dell'utente (ess: /Utenti/<utente>/Libreria/Application Support/MyHealthData).

Installare MyHealth su Windows

Configurazione richiesta

Intel© CoreDuo or above

Windows 7 or Windows 8 (Windows Server 2008 R2)

4GB minimum RAM, 8GB recommended

1280x1024 min. screen resolution

Installare il programma

Dopo aver acquistato la licenza dal sito web www.activeweb.it vi verrà spedita la fattura con all'interno il numero di attivazione del software. Pertanto, non spedendo nulla via posta o corriere, bisognerà scaricare l'ultima versione attraverso il link:

[MyHealth.exe](#)

Una volta scaricato l'installer eseguitelo seguendo le impostazioni predefinite eventualmente modificando la cartella di destinazione con una a vostra scelta.

Dopo aver avviato la prima volta MyHealth sarà installato il database nella cartella dei dati di programma (ess: C:/Program data/MyHealthData).

Avviare il programma

Selezionate la voce MyHealth dal menù **Start > Programmi > MyHealth**.

Se appare la finestra **Database Conversion**, premete il pulsante **Convert database** per convertire i file del programma all'ultima versione.

Finestra di personalizzazione¹

Se è la prima volta in assoluto che lanciate MyHealth, oppure se non avete ancora attivato l'applicazione, apparirà la finestra di personalizzazione.

Se avete già acquistato la licenza d'uso allora inserite i dati richiesti, il *codice di attivazione* ricevuto via email e premete il pulsante **Registra**. Se invece non avete ancora acquistato la licenza d'uso (e perciò non avete ancora il vostro codice di attivazione) ma volete “fare un giro di prova” allora premete il pulsante **Demo** in basso a sinistra.

Una volta cliccato il pulsante **demo**, solo la prima volta che si fa partire l'applicazione in demo, appare la richiesta di attivazione della demo.

Inserisci i campi obbligatori, conferma la privacy cliccando su “I Agree” e clicca sul pulsante “invia” (che si abilita dopo aver cliccato su “I Agree”).

Una volta ricevuta l'email con il codice nella casella di posta specificata nel campo Email della videata precedente, inseriscilo nel campo **Codice Demo** per attivarla.

Ora puoi usare il programma in modalità demo e ai prossimi riavvi questo processo non sarà più necessario.

¹ Tale finestra così come la possibilità di provare l'applicazione in modalità demo e la procedura di registrazione via email sono funzionalità non presenti in alcune versioni dell'applicazione.

NOTA - In modalità Demo in ogni tabella è possibile inserire un numero limitato di schede.

Eliminare i dati d'esempio

Il programma potrebbe contenere dei dati d'esempio che potete usare per esercitarvi. Terminata la fase di prova, per eliminare tali dati procedete come segue:

1. Selezionate il comando **Preferenze...** dal menù **MyHealth**.
Appare la finestra Preferenze.
2. Fate clic sul menu a comparsa in alto a sinistra e selezionate il [pannello Varie](#).
3. Nel pannello che appare fate clic sul pulsante **Azzera archivi**.

Creare una copia di salvataggio dei dati

È molto importante eseguire una copia dei dati da voi inseriti nel programma. Se accidentalmente doveste perdere una parte o tutti i dati, potrete ripristinarli dalla copia di salvataggio. Più frequentemente si esegue questa operazione meglio è.

Dovete copiare il file **MyHealth.4DD**, contenente appunto i dati da voi inseriti, dalla cartella dati di MyHealth su un altro supporto (CD / DVD, chiavetta USB, disco rigido esterno) semplicemente trascinandolo oppure usando un opportuno software di backup.

Posizioni della cartella dati di MyHealth:

- Mac OS X: <utente>/Libreria/Application support/MyHealth/UserData
- Windows: C:/MyHealth

ATTENZIONE: Uscite da MyHealth prima di eseguire questa operazione.

2

Usare l'applicazione

- Dopo l'avvio
- Creare le Schede Personali
- Storia clinica, Esami, Farmaci

Dopo l'avvio

All'avvio di MyHealth, nella parte sinistra dello schermo appare la palette dei moduli di cui è composto il programma. Facendo clic, ad esempio, sul pulsante **Schede Personali**, si aprirà la finestra del relativo modulo.

Nella parte alta dello schermo notate invece la barra dei menu di MyHealth.

Essa è composta da 3 menu: **File**, **Composizione**, **Aiuto**.

Il menu **File** contiene i comandi per aprire i moduli di cui è composto il programma

(Schede personali, Storia clinica, ecc.) ed altri comandi che verranno descritti più avanti in questo manuale.

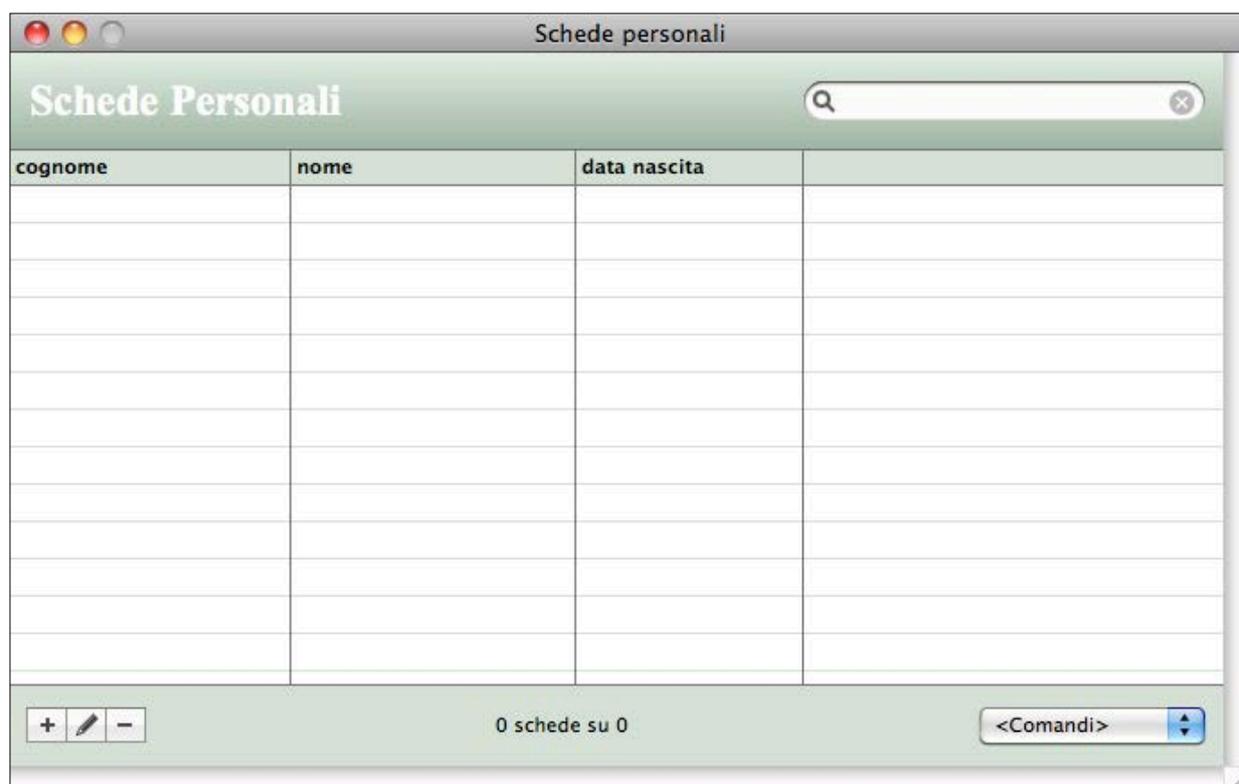


Schede Personali

Iniziamo subito col creare la vostra scheda personale, o quella di un vostro familiare o parente.

- > Selezionate il comando **Schede Personali** dal menu **File** oppure fate clic su **Schede Personali** nella palette.

Appare la videata che elencherà, una volta completato l'inserimento, le schede personali delle varie persone.

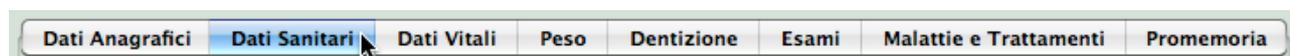


- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.
Appare il modulo di inserimento delle informazioni personali. La barra di inserimento lampeggia nel campo *cognome*.

Dati personali e anagrafici

- > Scrivete il *cognome* vostro o della persona della quale volete inserire le informazioni
- > Premete il tasto di tabulazione.
La barra di inserimento lampeggia ora nel campo *nome*.
- > Scrivete il *nome* e premete il tasto di tabulazione per passare all'inserimento dei dati nel prossimo campo e così via.
- > Nel campo *data di nascita* scrivete sempre l'anno completo (ad es. 1964 e non solo 64) per evitare che una data inserita ad es. "5-6-29" venga interpretata come "5-6-2029".
- > Per impostare il *sesso* fate clic nel pulsante radio (il cerchietto) alla sinistra di "F(emmina)" o "M(aschio)".
- > Per impostare le *altre informazioni* fate clic nella casella di selezione (il quadratino) alla sinistra delle varie voci proposte.

Il modulo di inserimento dei dati della scheda personale è diviso in pannelli (in tutto che ne sono 8). Il primo pannello che viene visualizzato è quello dei **Dati Anagrafici**. Per visualizzare un altro



pannello è sufficiente fare clic sulla corrispondente linguetta.

Dati sanitari

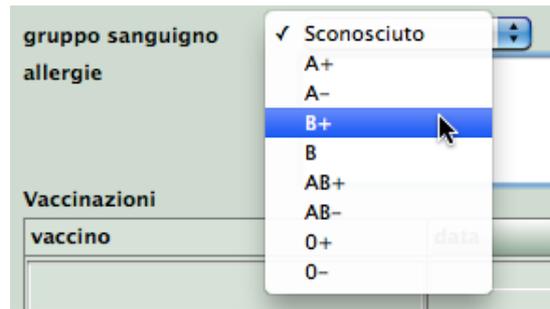
- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Dati Sanitari**.

Appare il relativo pannello con i campi in cui inserire i dati.

- > Per selezionare il *gruppo sanguigno*, fate clic sul menu a comparsa alla destra dell'etichetta "gruppo sanguigno".

Appare un elenco di voci.

- > Muovete il cursore del mouse per selezionare il gruppo sanguigno corretto e fate clic.



Nella parte inferiore del pannello potete inserire le *Vaccinazioni* a cui la persona è stata sottoposta. Notate che potete inserire più vaccinazioni tramite l'apposito elenco.

Per aggiungere i dati di una vaccinazione:

- > Premete il pulsante  che si trova sotto l'elenco delle vaccinazioni.

Vaccinazioni		
vaccino	data	note
nuova_vaccinazione	00/00/00	

Nell'elenco appare una nuova "riga" con le parole "nuova vaccinazione" nella colonna vaccino.

- > Fate clic nel campo che contiene le parole "nuova vaccinazione", cancellatele e scrivete la vostra vaccinazione (ad es. difterite, tetano, pertosse, ...).
- > Premete il tasto di tabulazione per passare al campo *data* ed inseritevi la data in cui la persona è stata vaccinata.
- > Premete il tasto di tabulazione per passare al successivo campo *note* in cui potete inserire le vostre annotazioni.

Per aggiungere altre vaccinazioni, ripetete il procedimento premendo nuovamente il pulsante .

Dati vitali

Terminato l'inserimento delle vaccinazioni (non è necessario inserirle tutte adesso, potete anche farlo con calma in seguito mediante la funzione di modifica delle schede personali), fate clic sulla linguetta del pannello **Dati Vitali**.



In questo pannello potete inserire periodicamente varie informazioni: *data* e *ora* in cui sono state fatte le rilevazioni, *altezza* in cm, *peso* in kg, circonferenza *toracica*, della *vita* e dei *fianchi*, *pressione sanguigna* (massima e minima), un *test* arbitrario (ad es. Glicemia o Frequenza cardiaca)

Dati Vitali											
data	ora	altez.	peso	BMI	torace	vita	fianchi	press. m/M	test	note	
18-12-10	00:00	179	69	21,5					Glicemia (mg/dl)	65	

creato e selezionato dall'utente tramite il pulsante a forma di matita, eventuali *note*.

L'inserimento dei dati avviene con la stessa modalità descritta in precedenza per l'inserimento delle vaccinazioni.

La colonna *BMI* (body mass index=indice di massa corporea) fornisce una misura del grasso corporeo sulla base dell'altezza e del peso che si applica agli adulti, sia maschi che femmine.

Ecco il significato dell'indice a seconda dell'intervallo in cui cade il valore misurato e la colorazione del valore nella tabella:

- Sotto peso = minore di 18,5 (blu)
- Peso normale = tra 18,5 e 24,9 (nero)
- Sovrappeso = tra 25 e 29.9 (arancio)
- Obeso = uguale o superiore a 30 (rosso)

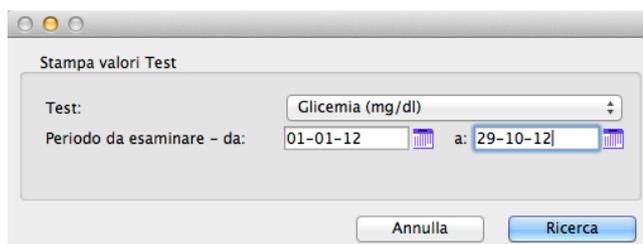
IMPORTANTE: Il valore del *BMI* viene calcolato correttamente solo se nel campo altezza inserite un valore in cm e nel campo peso un valore in kg.

Il *BMI* è un indicatore attendibile del grasso corporeo totale, ma ha dei limiti:

- Può sovrastimare il grasso corporeo negli atleti o in chi ha grosse masse muscolari.
- Può sottostimare il grasso corporeo nelle persone anziane o in chi ha perso la massa muscolare.
- Non si applica ai bambini.

Report Test

Mediante il pulsante **Report Test** è possibile riprodurre su carta l'andamento dei valori della pressione del sangue o di un singolo test (ad es. la glicemia) in un determinato periodo di tempo specificato tramite l'apposita finestra di dialogo.

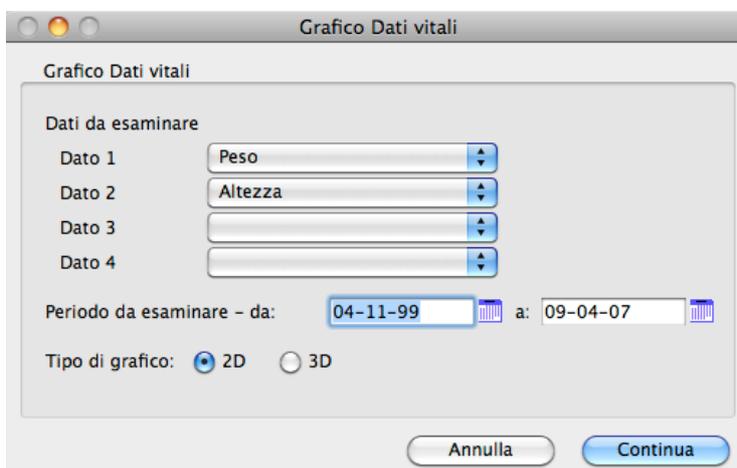
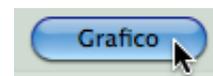


Grafici

E' possibile analizzare l'andamento delle rilevazioni/misurazioni mediante grafici, anche tridimensionali, a colonne, linee, aree e punti.

Per visualizzare un grafico:

- > Premete il pulsante **Grafico** che si trova sotto l'elenco dei *Dati vitali*.
Appare una finestra di dialogo in cui potrete scegliere, mediante appositi menu a comparsa, fino a 4 valori da analizzare in un singolo grafico.
- > Fate clic sul menu a comparsa alla destra dell'etichetta *Dato 1* e selezionate il valore che volete rappresentare graficamente (ad es. "Peso").
- > Se volete che nel grafico venga rappresentato l'andamento di un'altra misura (ad es. Altezza), allora fate la vostra scelta con il menu a comparsa *Dato 2* e così via.

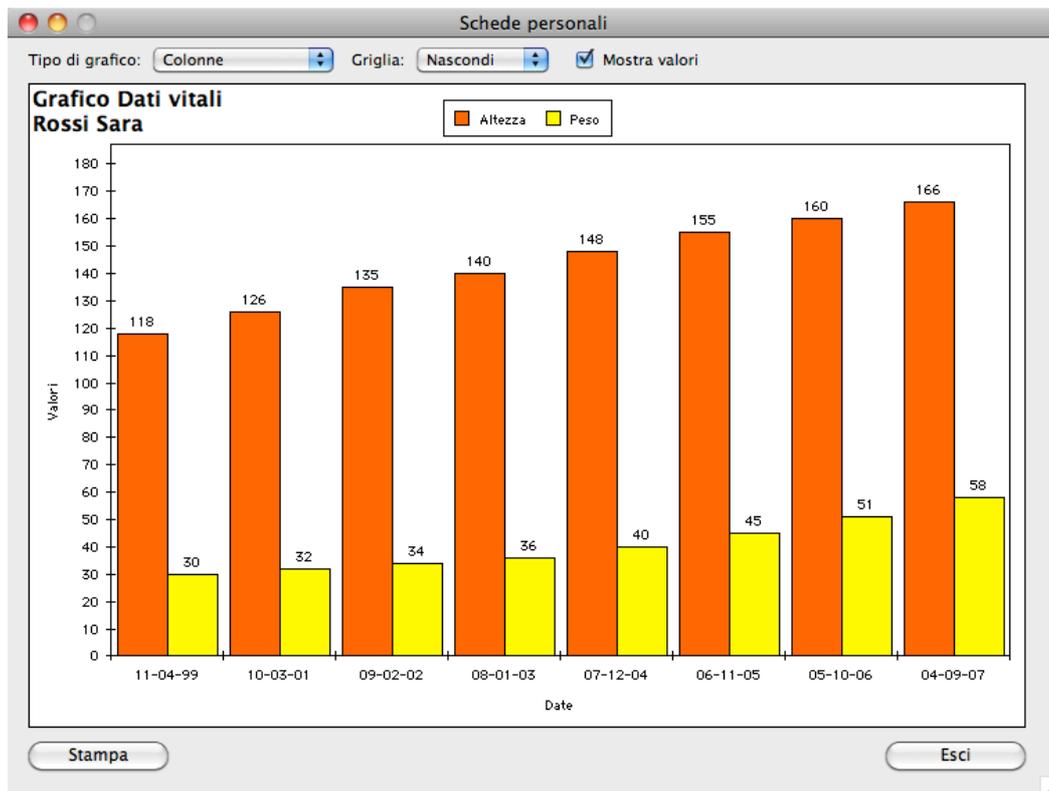


I due campi di tipo data alla destra dell'etichetta *Periodo da esaminare* vi consentono di limitare la

rappresentazione grafica ai soli dati rilevati in un determinato periodo, che inizia con la prima data inserita e finisce con la seconda.

I pulsanti radio *Tipo di grafico* vi consentono di scegliere tra un grafico bidimensionale (2D) o tridimensionale (3D).

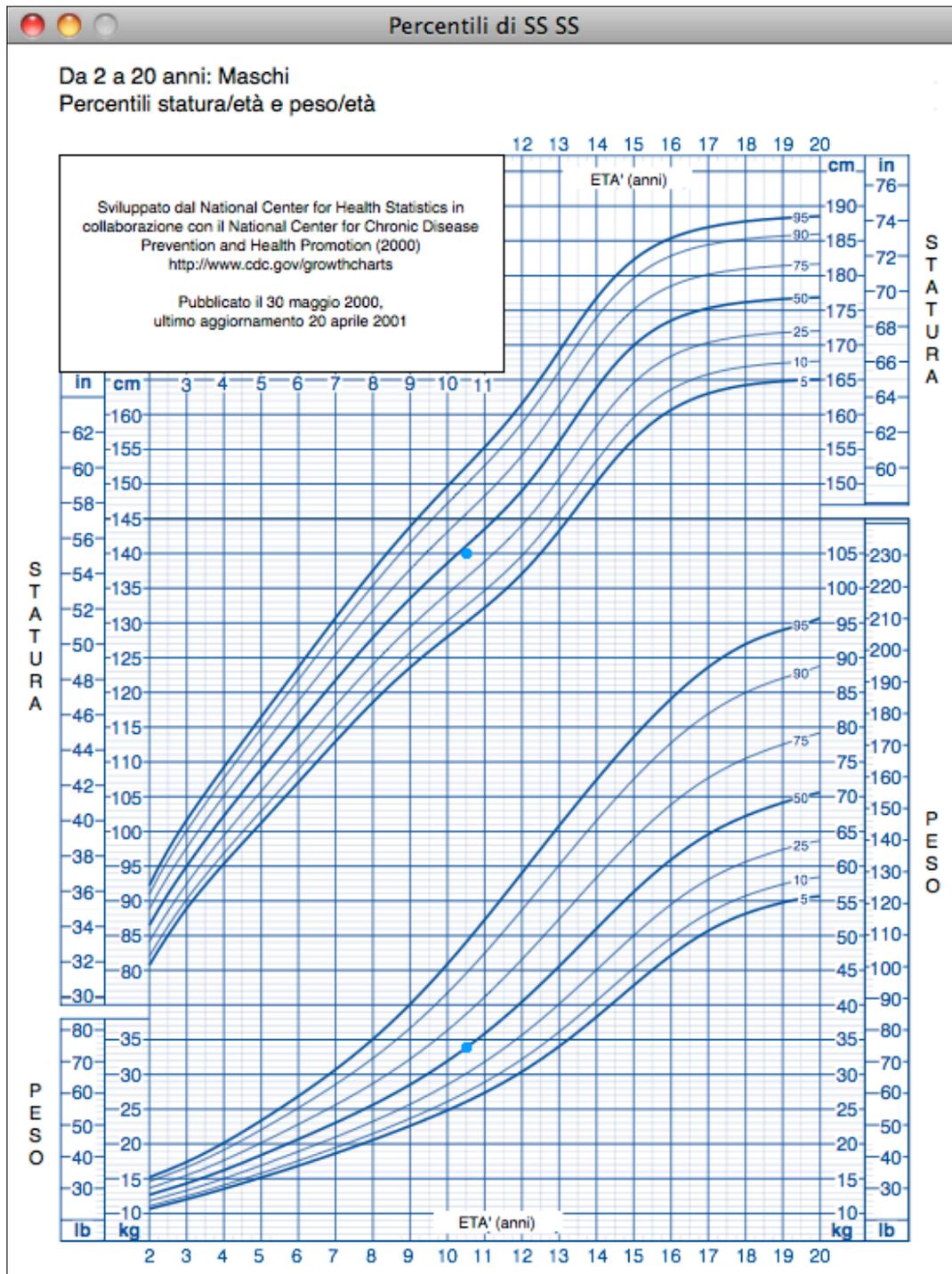
- > Premete il pulsante **Continua** per visualizzare il grafico.



Più avanti in questo manuale trovate maggiori informazioni su come [personalizzare il grafico ottenuto](#).

Percentili

Il pulsante **Percentili** visualizza un grafico con i percentili di lunghezza/statura e peso rapportati all'età. La più recente rilevazione di altezza e peso viene rappresentata nel grafico mediante un



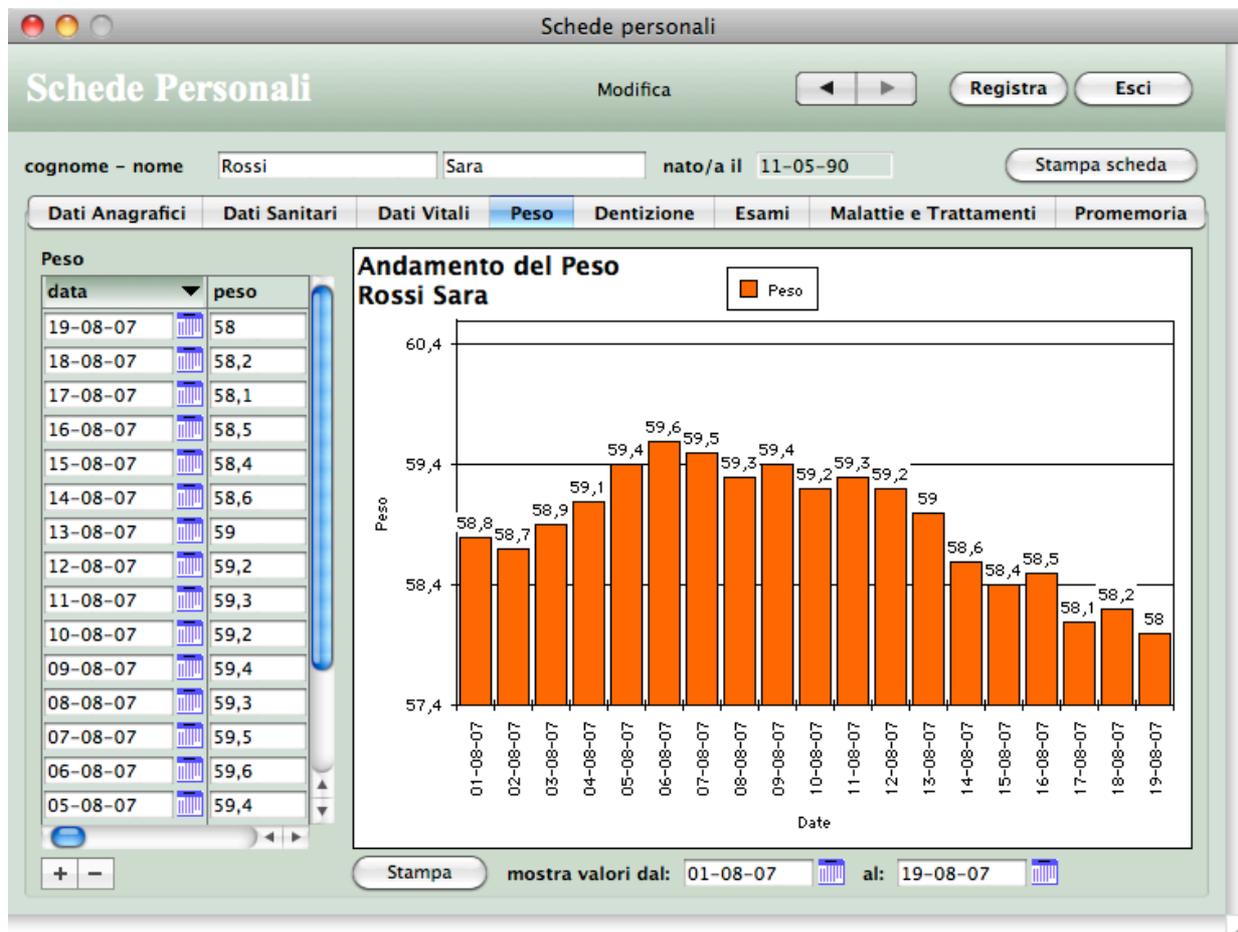
pallino che indica a che percentile si pongono i valori di crescita.

I grafici, che sono stati sviluppati dal National Center for Health Statistics in collaborazione con il National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, possono visualizzare i percentili fino all'età di 20 anni.

Peso

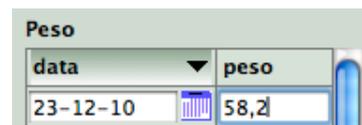
> Fate clic sulla linguetta del pannello **Peso**.

Questo pannello è dedicato alla registrazione frequente (anche giornaliera) del peso corporeo, il cui



andamento viene seguito tramite un grafico ad aggiornamento immediato.

- > Premete il pulsante **+** in basso a sinistra.
Appare una nuova riga nell'elenco *Peso* con la data odierna.
- > Inserite il *peso* nel campo alla destra della *data* odierna.



NOTA: Se il grafico non dovesse aggiornarsi automaticamente, cliccate la linguetta di un altro pannello e quindi cliccate di nuovo la linguetta del pannello **Peso**.

I due campi di tipo data *mostra valori dal ... al ...* vi consentono di limitare la rappresentazione grafica ai soli valori rilevati in un determinato periodo, che inizia con la prima data inserita e finisce con la seconda.

Il pulsante **Stampa** vi permette di stampare il grafico.

Dentizione

> Fate clic sulla linguetta del pannello **Dentizione**.

Appare un pannello dedicato alla raccolta delle date di comparsa e caduta dei denti decidui, i

Dentizione		comparsa	caduta
1 - Incisivi mediani inf.	6-8 mesi	16-03-91	10-02-96
		20-03-91	15-04-96
2 - Incisivi mediani sup.	8-10 mesi	08-06-91	18-06-96
		21-05-91	04-08-96
3 - Incisivi laterali sup.	9-12 mesi	03-08-91	11-05-97
		31-08-91	17-07-97
4 - Incisivi laterali inf.	10-13 mesi	10-08-91	09-09-97
		22-09-91	21-01-98
5 - Primi molari inf.	12-18 mesi	23-02-92	06-01-99
		15-01-92	14-06-00
6 - Primi molari sup.	12-18 mesi	08-01-92	17-04-01
		20-12-91	15-11-00
7 - Canini inf.	16-24 mesi	17-07-92	09-10-01
		02-05-92	04-08-02
8 - Canini sup.	16-24 mesi	17-06-92	26-02-02
		22-03-92	13-03-03
9 - Secondi molari inf.	24-30 mesi	02-01-93	24-08-00
		12-12-92	04-10-01
10 - Secondi molari sup.	24-30 mesi	09-11-92	07-05-02
		03-12-92	20-06-01

cosiddetti "denti da latte".

Nella figura delle arcate dentarie superiore (in alto) e inferiore (in basso), ogni dente è numerato ed ha un suffisso che indica se si trova a sinistra (sx) o a destra (dx).

Nella parte destra del pannello, per ogni dente è possibile inserire la data di *comparsa* e di *caduta*. Una volta inserita la data, alla destra del campo apparirà un numero indicante il numero di mesi trascorsi dalla data di nascita a quella appena inserita.

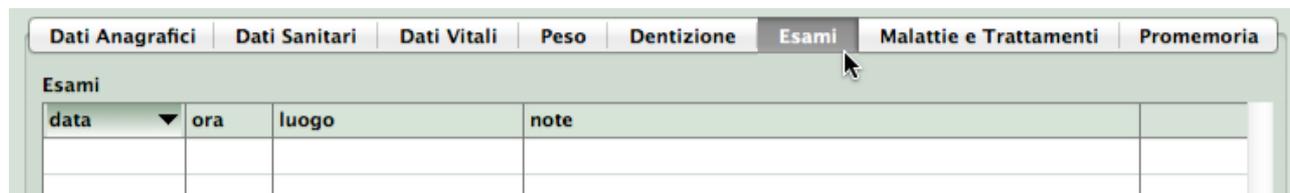
Notate alla sinistra dei campi il periodo in cui indicativamente fanno la loro comparsa i vari denti decidui (ad es. gli incisivi mediani inferiori compaiono tra i 6 e gli 8 mesi di vita).

Se fate clic in uno dei campi *caduta* e poi spostate il cursore del mouse verso destra, sopra il relativo numero di mesi, apparirà un cosiddetto "tip" con gli anni ed i mesi corrispondenti al numero totale di mesi visualizzato (ad es. 86 mesi visualizzerà 7a2m, cioè 7 anni e 2 mesi).

Esami

- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Esami**.

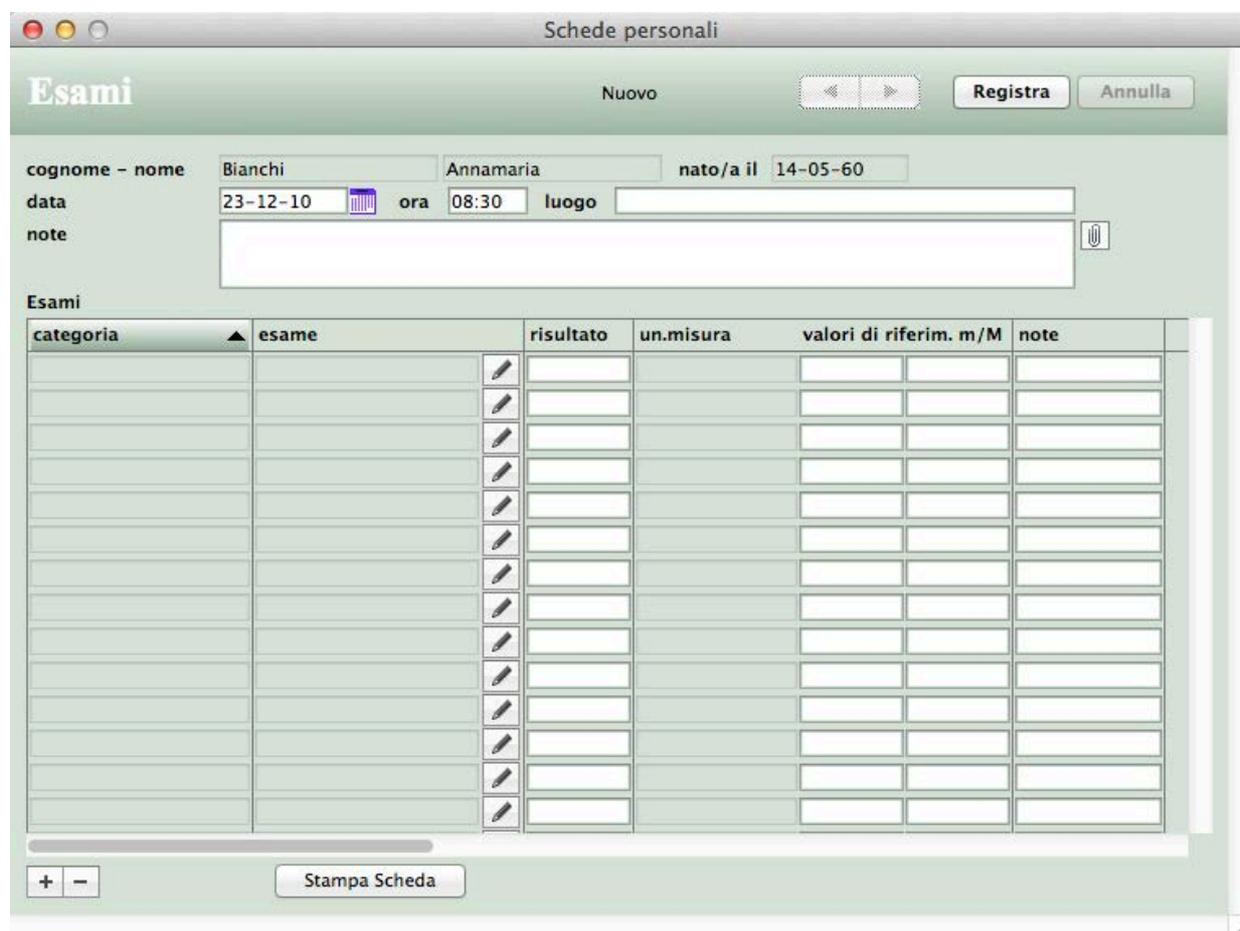
In questo pannello potete inserire i risultati degli esami del sangue e seguire l'andamento dei



valori mediante appositi report di stampa e grafici.

Supponiamo ora di voler inserire nel programma i risultati dell'ultima analisi del sangue a cui la persona si è sottoposta, riportandoli dal referto del laboratorio.

- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.



Appare una nuova videata con l'elenco vuoto degli esami.

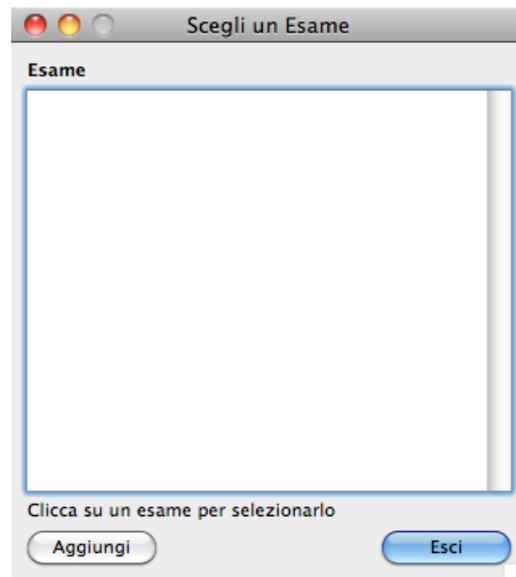
- > Inserite la *data* e l'*ora* in cui la persona si è sottoposta al prelievo.
- > Usate il tasto di tabulazione per passare all'eventuale inserimento dei dati nei campi *luogo* e *note*.

Notate alla destra del campo *note* il pulsantino con la [graffetta](#). Se avete uno scanner potete digitalizzare il foglio del referto, mettere il file risultante nella cartella "Referti", la quale a sua volta deve trovarsi nella [cartella dati](#) del programma, e scrivere nel campo *note* il nome del file; quando in futuro vorrete visualizzare quello specifico referto, non dovrete far altro che premere il pulsante con la [graffetta](#).

A questo punto non resta che riportare all'interno del programma gli esami sostenuti ed i relativi valori che leggerete dal referto.

- > Premete il pulsante che si trova sotto l'elenco degli esami, a sinistra.

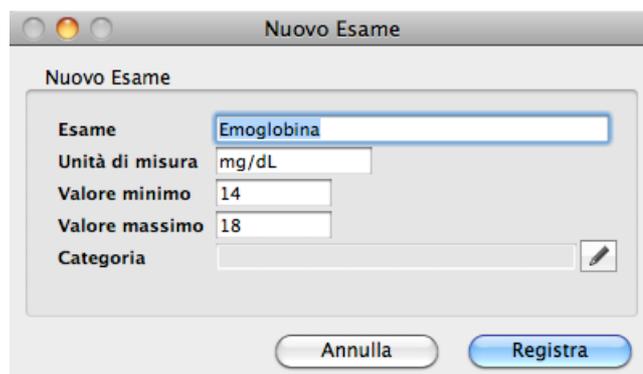
In alto a destra sullo schermo appare la finestra "Scegli un Esame" con l'elenco delle tipologie di esami già inseriti precedentemente nell'archivio del programma. L'elenco chiaramente è vuoto, ma si riempirà con l'uso del programma (non fate caso se la figura sottostante non è vuota).



- > Premete il pulsante **Aggiungi**.

Appare la finestra "Nuovo Esame" in cui inseriremo i dati della prima tipologia d'esame.

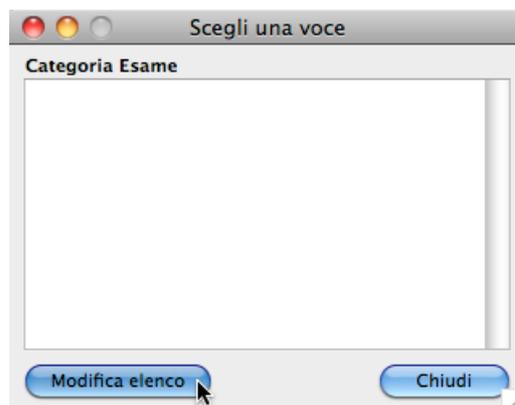
- > Digitate, ad es., "Emoglobina" nel campo *Esame*, "mg/dL" nel campo *Unità di misura*, "14" nel campo *Valore minimo* e "18" nel campo *Valore massimo*.



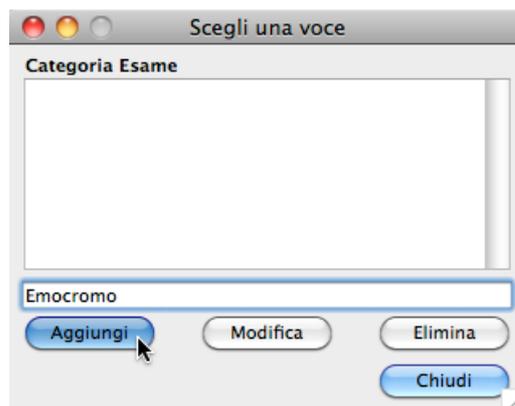
ATTENZIONE: Come noto, i **valori di riferimento** (minimo e massimo) possono variare per vari motivi (taratura delle apparecchiature, sesso della persona, ecc.). Quelli inseriti qui verranno, come vedremo, riportati e proposti nella tabella con i risultati degli esami. Perciò, quando inserite i risultati degli esami nell'apposita tabella, controllate sempre che il valore di riferimento minimo e quello massimo proposti dal programma corrispondano a quelli che leggete nel referto. Se non coincidono, sostituite i valori proposti con quelli riportati sul referto.

Notate che il campo *Categoria* è di color grigio chiaro. Come tutti i campi di questo colore non vi si può scrivere direttamente dentro; in questo specifico caso bisogna seguire un diverso procedimento per specificare la categoria.

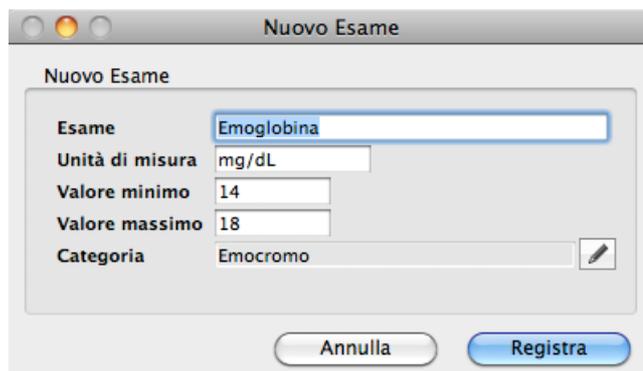
- > Premete il pulsante .
In alto a destra sullo schermo appare la finestra "Scegli una voce" con l'elenco delle categorie d'esame, raggruppate per categoria, già inserite precedentemente nell'archivio del programma.
- > Premete il pulsante **Modifica elenco**.
Nella finestra appariranno un campo d'inserimento e tre pulsanti.



- > Digitate "Emocromo" nel campo e premete il pulsante **Aggiungi**.
La voce viene aggiunta all'elenco.
- > Ripetete il procedimento se volete aggiungere altre categorie d'esame.
- > Premete il pulsante **Chiudi**.
Il campo d'inserimento ed i tre pulsanti spariranno.



- > A questo punto cliccate su "Emocromo" nell'elenco.
La scritta "Emocromo" appare nel campo *Categoria* nella finestra "Nuovo Esame".
- > Premete il pulsante **Registra**.
Ed ecco che il nuovo esame appena creato appare nell'elenco degli *Esami* della vostra scheda personale.



Esami							
categoria	esame		risultato	un.misura	valori di riferim. m/M		note
Emocromo	Emoglobina		14,4	mg/dL	14	18	
							

- > Leggete il risultato dell'esame sul referto e scrivetelo nel campo *risultato*.
- NOTA:** Il campo *risultato* accetta solo valori numerici. Se il risultato dell'esame non è un valore numerico (ad es. "Negativo") allora utilizzate il campo *note* (l'ultima colonna a destra).
- > Controllate che il *valore di riferimento minimo* e quello *massimo* proposti dal programma corrispondano a quelli che leggete nel referto. Se non coincidono, sostituite i valori proposti con
- Il programma colora in modo diverso il risultato dell'esame a seconda dell'ampiezza dello scostamento dai valori di riferimento. Sarà di color celeste se è di poco inferiore al valore minimo, di blu scuro se è molto inferiore al valore minimo, di color arancione se è di poco superiore al valore massimo, di rosso se è molto superiore al valore massimo.

Proviamo ora ad aggiungere un secondo esame, ad es. "Linfociti" della categoria "Emocromo".

- > Premete il pulsante che si trova sotto l'elenco degli esami, a sinistra

In alto a destra sullo schermo appare la finestra "Scegli un Esame" con, nell'elenco, l'unica tipologia d'esame attualmente inserita nell'archivio del programma: "Emoglobina" sotto la categoria "Emocromo".

NOTA: Nella vostra scheda personale abbiamo già inserito l'esame dell'emoglobina. In futuro, dovendola inserire in una nuova registrazione, sarà sufficiente fare clic sulla voce "Emoglobina" nella finestra "Scegli un Esame" per inserire l'esame nell'elenco. In sostanza: faccio il lavoro una volta sola, poi vivo di rendita.

- > Premete il pulsante **Aggiungi** per aggiungere una nuova tipologia d'esame.

Nella finestra che appare digitate il nome dell'*Esame*, l'*Unità di misura*, il *Valore minimo* e il *Valore massimo*.

- > Premete il pulsante .

Nella finestra che appare in alto a destra, fate clic sulla voce "Emocromo" per vedere tale voce apparire nel campo *Categoria*. Anche qui abbiamo vissuto di rendita.

- > Premete il pulsante **Registra**.

Il nuovo esame appena creato appare nell'elenco degli esami della vostra scheda personale.

- > Completate l'inserimento come descritto qui sopra.

NOTA: Il pulsante **Stampa Scheda** nella parte bassa della finestra consente di stampare i dati così come appaiono nella scheda a video.

- > Un volta completato l'inserimento di tutti i risultati delle analisi, premete il pulsante **Registra** in alto a destra. Ritornerete al pannello **Esami** della scheda personale in cui potrete notare una registrazione, quella appena fatta,



Esami			
data	ora	luogo	note
23-12-10	08:30	Gorizia	tutto ok

nell'elenco *Esami*.

Quando in futuro la stessa persona o un'altra si sottoporrà alle analisi del sangue, ritornerete nel pannello **Esami** della sua scheda personale per inserire esami e risultati, premerete il pulsante e vedrete apparire il modulo di inserimento con tutte le tipologie d'esame inserite fino a quel momento già precaricate nell'elenco!

Schede personali

Esami Nuovo Registra Annulla

cognome - nome nato/a il

data

note

Esami

categoria	esame	risultato	un.misura	valori di riferim. m/M		note
Emocromo	Piastrine	<input type="text"/>	mg/dL	150	450	<input type="text"/>
Emocromo	MCV	<input type="text"/>	mg/dL	82	98	<input type="text"/>
Emocromo	Leucociti	<input type="text"/>	mg/dL	4,5	9,8	<input type="text"/>
Emocromo	Eritrociti	<input type="text"/>	mg/dL	4,6	6,2	<input type="text"/>
Emocromo	Emoglobina	<input type="text"/>	mg/dL	13,5	17,5	<input type="text"/>
Emocromo	Ematocrito	<input type="text"/>	mg/dL	42	52	<input type="text"/>
Chimica Clinica	Urea	<input type="text"/>	mg/dL	17	46	<input type="text"/>
Chimica Clinica	Trigliceridi	<input type="text"/>	mg/dL	20	200	<input type="text"/>
Chimica Clinica	GPT	<input type="text"/>	mg/dL	10	44	<input type="text"/>
Chimica Clinica	GOT	<input type="text"/>	mg/dL	10	34	<input type="text"/>
Chimica Clinica	Glucosio	<input type="text"/>	mg/dl	70	105	<input type="text"/>
Chimica Clinica	Creatinina	<input type="text"/>	mg/dL	,9	1,5	<input type="text"/>
Chimica Clinica	Colesterolo	<input type="text"/>	mg/dL			<input type="text"/>

+ -

Non dovrete perciò far altro che inserire i valori, eliminare gli esami non presenti in referto ed eventualmente aggiungere solo le tipologie d'esame mai inserite fino a quel momento ed i relativi valori.

Report Esame

Mediante il pulsante **Report Esame** è possibile riprodurre su carta l'andamento dei valori di un singolo parametro in un determinato periodo di tempo specificato tramite l'apposita finestra di dialogo. Si può così stampare ad esempio un report con la lista di tutte le misure di colesterolo in un certo intervallo di tempo.

Stampa valori Esame

Esame:

Periodo da esaminare - da: a:

Annulla Ricerca

Grafici

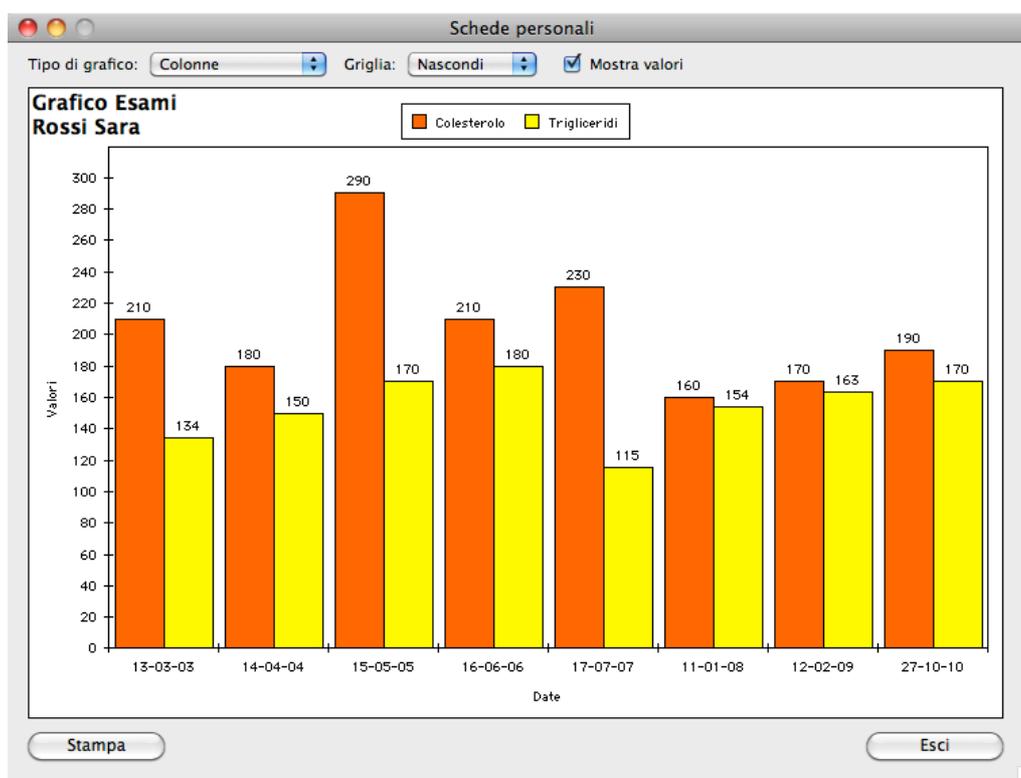
E' possibile analizzare l'andamento dei valori degli esami mediante grafici, anche tridimensionali, a colonne, linee, aree e punti. Per visualizzare un grafico:

- > Premete il pulsante **Grafico** che si trova sotto l'elenco dei singoli esami. Appare una finestra di dialogo in cui potete scegliere, mediante appositi menu a comparsa, fino a 4 tipologie d'esame da rappresentare in un singolo grafico.
- > Fate clic sul menu a comparsa alla destra dell'etichetta *Dato 1* e selezionate la tipologia d'esame che volete rappresentare graficamente (ad es. "Colesterolo").
- > Se volete che nel grafico venga rappresentato l'andamento di un'altra tipologia d'esame (ad es. "Trigliceridi"), allora fate la vostra scelta con il menu a comparsa *Dato 2* e così via.



I due campi di tipo data alla destra dell'etichetta *Periodo da esaminare* vi consentono di limitare la rappresentazione grafica dei soli risultati avuti in un determinato periodo, che inizia con la prima data inserita e finisce con la seconda.

I pulsanti radio *Tipo di grafico* vi consentono di scegliere tra un grafico bidimensionale (2D) o tridimensionale (3D).



- > Premete il pulsante **Continua** per visualizzare il grafico.

NOTA: Se scegliete di rappresentare con un grafico 2D una sola tipologia d'esame, allora nel grafico appariranno anche le linee con i valori di riferimento minimo e massimo.

Usare l'applicazione

Più avanti in questo manuale trovate maggiori informazioni su come [personalizzare il grafico](#) ottenuto.

Malattie e Cure

The screenshot shows a tabbed interface with the following tabs: Dati Anagrafici, Dati Sanitari, Dati Vitali, Peso, Dentizione, Esami, **Malattie e Trattamenti**, and Promemoria. The 'Malattie e Trattamenti' tab is active, displaying a table with the following columns: malattia, data inizio, data fine, IV, and an empty column. The table is currently empty.

> Fate clic sulla linguetta del pannello **Malattie e Cure**.

In questo pannello potete inserire dati e informazioni su malattie, assunzioni di farmaci, esami strumentali, trattamenti, terapie, ospedalizzazioni.

> Premete il pulsante  in basso a sinistra.

Appare un nuovo modulo d'inserimento suddiviso in quattro pannelli: **Farmaci, Esami**

The screenshot shows the 'Malattie e Trattamenti' form in a window titled 'Schede personali'. The form is titled 'Malattie e Trattamenti' and has a 'Nuovo' status. It includes a 'Registra' button and an 'Esci' button. The form contains the following fields:

- cognome - nome: Rossi Giovanni
- nato/a il: 15-05-70
- Informazione vitale:
- malattia: Influenza
- data inizio: 17-10-10
- data fine: 19-10-10
- medico: [empty]
- commenti medico: Stare a letto 2-3 giorni.

Below the form, there are four tabs: **Farmaci**, Esami strumentali, Trattamenti, and Ricoveri. The 'Farmaci' tab is active, displaying a table with the following columns: farmaco, qt disp., scadenza, prima somm. inizio uso conf., orari qt dosi note, giorni freq., C, and IV. The table is currently empty.

strumentali, Trattamenti e Ricoveri.

> Scrivete la *malattia* nell'apposito campo.

> Inserite la *data d'inizio* e la *data di fine* malattia, il nome del *medico* ed i suoi *commenti* negli appositi campi.

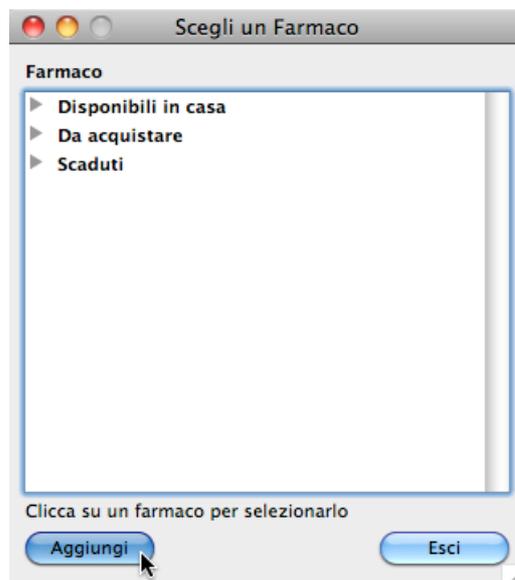
La casella *Informazione vitale* serve ad evidenziare, nella stampa della scheda personale, una situazione particolarmente critica e su cui porre particolare attenzione.

Farmaci

Come detto, il modulo è suddiviso in tre pannelli, con quello dei **Farmaci** aperto per primo. In questo pannello potete inserire i farmaci che la persona ha assunto o sta assumendo per una determinata patologia.

- > Premete il pulsante in basso a sinistra.

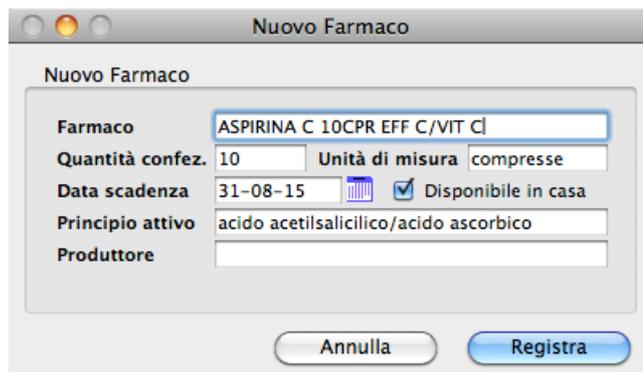
In alto a destra sullo schermo appare la finestra "Scegli un Farmaco" con l'elenco dei farmaci già inseriti precedentemente nell'archivio del programma. L'elenco chiaramente è vuoto (si riempirà con l'uso del programma), ma si può già notare che i farmaci verranno suddivisi in tre categorie: disponibili in casa, da acquistare e scaduti. Per ognuno verrà inoltre riportata tra parentesi la data di scadenza.



- > Premete il pulsante **Aggiungi**.

Appare la finestra "Nuovo Farmaco" in cui inseriremo i dati del primo farmaco.

- > Digitate, ad esempio, "ASPIRINA C 10CPR EFF C/VIT C" nel campo *Farmaco*, "10" nel campo *Quantità confezione* (il numero di compresse nella confezione), "compresse" nel campo *Unità di misura* e "31-8-2015" nel campo *Data scadenza*. Siccome avete inserito la data di scadenza, il programma suppone che abbiate il farmaco in casa per cui barra automaticamente la casella di selezione *Disponibile in casa*. Inserire eventualmente anche il *Principio attivo* ("acido acetilsalicilico/acido ascorbico") ed il *Produttore*.



- > Premete il pulsante **Registra**.

Ed ecco che il nuovo farmaco appena creato appare nell'elenco **Farmaci** della vostra scheda

Farmaci		prima somm.	orari	giorni freq.	C	IV
farmaco	scadenza	inizio uso conf.	qt dosi			
ASPIRINA C 10CPR EFF C/VIT C	31-08-15	17-10-10	ora 08:00 13:00 19:00 00:00 compre 1 1 1	3 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

personale.

- > Completate l'inserimento dei dati digitando la data reale della prima somministrazione nel campo *prima somm.*, gli *orari* in cui assumere il farmaco (ad es. "8:00", "13:00" e "19:00"), la *quantità dose* da assumere ad ogni orario (ad es. "1", "1" e "1" compresse), per quanti giorni il farmaco deve essere assunto nel campo *giorni* e le eventuali note nel campo *note*.

NOTA: Digitate "0,5" in uno dei campi *qt dosi* se si deve assumere 1/2 compressa o "0,25" per 1/4 di compressa e così via.

- > Il campo *frequenza* può essere usato per i farmaci che non vengono usati ogni giorno. Se, ad esempio, un farmaco deve essere preso ogni due giorni, allora inserite "2" in questo campo; se il farmaco viene assunto ogni giorno allora lasciate il valore "1".
- > Eventualmente, barrate la casella di selezione nella colonna *IV* (informazione vitale) per evidenziare, nella stampa della scheda personale, che si tratta di un farmaco "vitale".

Tra pochissimo parleremo della casella di selezione *C*(ontinuativo) e dei campi *qt disponibile* e *inizio uso confezione*.

- > Ripetete il procedimento ripremendo il pulsante  per aggiungere altri farmaci che la persona ha assunto o sta assumendo per quella specifica patologia.

Farmaci d'uso continuativo

Il programma è in grado di gestire i farmaci d'uso continuativo e, immettendo correttamente alcuni dati, all'avvio vi avvisa quando la scorta sta per esaurirsi. Vediamo come.

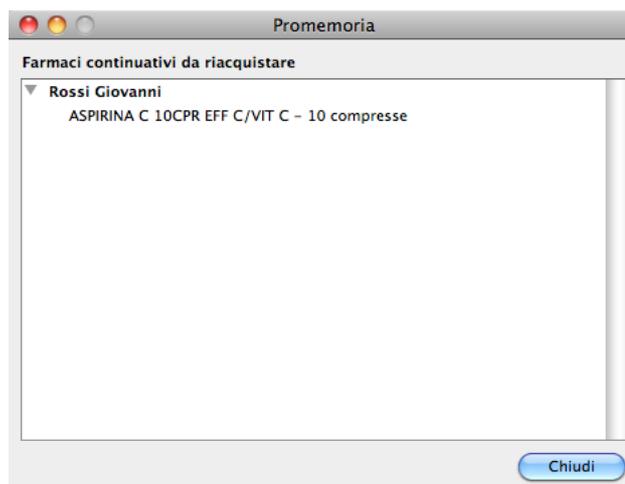
- > Per prima cosa, per indicare al programma che un farmaco è d'uso continuativo, barrate la casella *C*(ontinuativo) in corrispondenza del farmaco inserito nel pannello **Farmaci** del pannello **Malattie e Cure** di una scheda personale.
- > Nel campo *prima somministrazione* inserite la data in cui la persona ha per la prima volta assunto il farmaco in modo continuativo. D'ora in poi non toccate più questa data.



Affinché il programma faccia correttamente il calcolo di quante unità (compresse, capsule, bustine, ecc.) sono state consumate ad oggi a partire da quelle inizialmente disponibili in casa, dovete inserire le seguenti informazioni:

- > Nel campo *inizio uso confezione* inserite la data in cui si è iniziato ad usare la o le confezioni disponibili in casa.
- > Nel campo *qt disponibile* inserite il numero di unità presenti complessivamente nelle confezioni disponibili in casa (ad es. "60" compresse).
- > Inserite gli orari in cui i farmaci devono essere assunti nel campo *orari*, le *qt dosi* ad ogni orario e la *frequenza* come descritto poco fa.

Sulla base di queste informazioni, ad ogni avvio il programma calcolerà, per ogni farmaco *Continuativo*, il numero totale di unità consumate (la formula è " $\langle \text{numero di giorni trascorsi dalla data d'inizio uso della confezione ad oggi} \rangle / \langle \text{frequenza} \rangle \times \langle \text{quantità giornaliera totale} \rangle$ "); se il numero così calcolato è maggiore dell'80% del numero presente nel campo *qt disponibile* (ad es. 82 consumate su 100 inizialmente disponibili), allora appare l'avviso.



Usare l'applicazione

Dopo l'acquisto di nuove confezioni

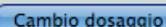
Dopo aver finito le vecchie confezioni, nel momento in cui si inizia ad usare quelle nuove dovete aggiornare la registrazione del farmaco

Continuativo:

- inserendo la data d'inizio d'uso delle nuove confezioni nel campo *inizio uso confezione*;
- aggiornando la nuova quantità disponibile in casa nel campo qt disponibile y available at home in the *available amount* field.

In questo modo il programma avrà le informazioni corrette per potervi avvisare con esattezza quando le scorte del farmaco stanno per esaurirsi.

Cambio dosaggio



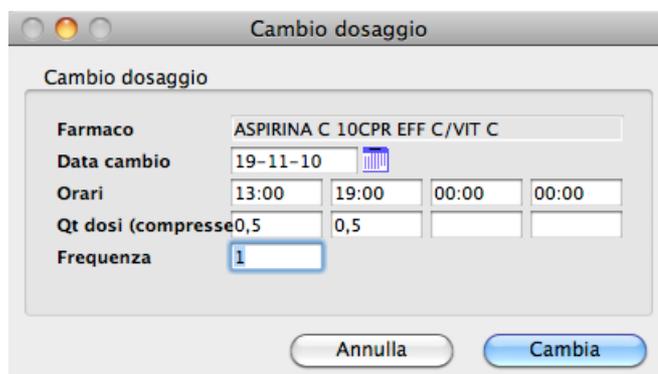
Qui di seguito spieghiamo come gestire il cambio di dosaggio di un farmaco continuativo.

- > Fate clic in uno qualunque dei campi del farmaco d'uso continuativo di cui è stato ordinato il cambio di dosaggio.
- > Premete il pulsante **Cambio dosaggio** in basso a sinistra.

Appare una finestra in cui dovete inserire la date in cui inizia il cambio di dosaggio (campo *Data cambio*), i nuovi orari (campi *Orari*), le nuove *Quantità dosi* ad ogni orario e la nuova *Frequenza*.

- > Inserite i dati richiesti e premete il pulsante **Cambia**.

Il programma calcola, sulla base della disponibilità e del consumo effettuato, le unità di farmaco ancora disponibili in casa e crea una



Farmaci		prima somm.	orari		giorni	freq.	C	IV
farmaco	qt disp.	scadenza	inizio uso conf.	qt dosi	note			
ASPIRINA C 10CPR EFF C/VIT C	40	compre 31-08-15	05-09-03 14-10-10	ora 08:00 13:00 19:00 00:00 compre 1 1 1		2632	1	<input type="checkbox"/>
ASPIRINA C 10CPR EFF C/VIT C	18	compre 31-08-15	19-11-10 19-11-10	ora 13:00 19:00 00:00 00:00 compre 0,5 0,5		0	1	<input checked="" type="checkbox"/>

nuova registrazione del farmaco continuativo con le nuove date, quantità disponibili e dosi.

Non cancellando la registrazione del farmaco a precedente dosaggio si conserva tutto lo storico di assunzione di quel farmaco.

Avviso farmaci da prendere

Se MyHealth è aperto, all'orario in cui deve essere preso un farmaco (ad esempio alle 13:00 nella figura qui sopra) apparirà una finestra di promemoria con l'indicazione della persona che lo deve assumere e la quantità della dose. Il programma, in tale circostanza, oltre ad aprire la finestra, emette anche un avviso sonoro.

Passiamo ora ad analizzare il prossimo pannello della scheda Malattie e Cure.

Esami Strumentali



- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Esami strumentali**.

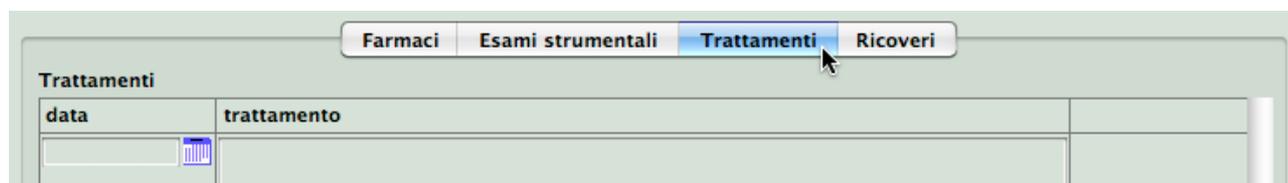
In questo pannello potete inserire gli esami strumentali a cui la persona è stata sottoposta per una determinata patologia.

- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.
Nell'elenco *Esami strumentali* appare una nuova riga con la data odierna nella colonna *data*.
- > Modificate eventualmente la *data* inserendo quella in cui è stato fatto l'esame.
- > Fate clic nel campo *esame* e scrivete il nome dell'esame (ad es. Rx torace, Tac cervicale, Risonanza ginocchio, ...).
- > Scrivete la risposta nel campo *risposta*.

Notate alla destra del campo *risposta* il pulsantino con la **graffetta** . Se avete uno scanner potete digitalizzare il foglio con la risposta dell'esame, mettere il file risultante nella cartella "Referti", la quale a sua volta deve trovarsi nella [cartella dati](#) del programma e scrivere nel campo *risposta* il nome del file. Quando in futuro vorrete visualizzare quella specifica risposta non dovrete far altro che premere il pulsante con la **graffetta**.

- > Ripetete il procedimento ripremendo il pulsante  per aggiungere altri esami strumentali.

Trattamenti

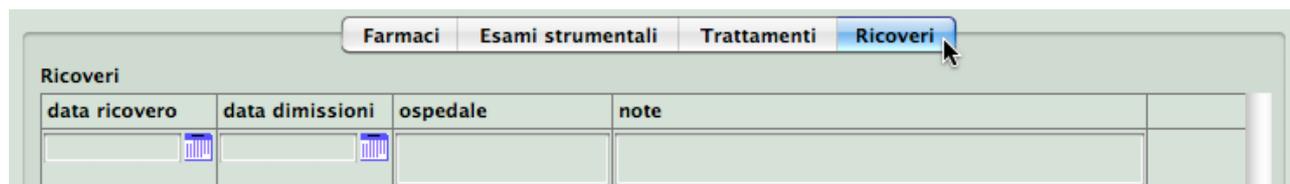


- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Trattamenti**.

In questo pannello potete inserire i trattamenti a cui la persona è stata sottoposta per una determinata patologia.

- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.
Nell'elenco *Trattamenti* appare una nuova riga con la data odierna nella colonna *data*.
- > Modificate la *data* inserendo quella in cui è stato fatto il trattamento.
- > Fate clic nel campo *trattamento* e scrivete il nome del trattamento (ad es. ultrasuoni, agopuntura, ...).
- > Per aggiungere altri trattamenti, ripetete il procedimento ripremendo il pulsante .

Ricoveri



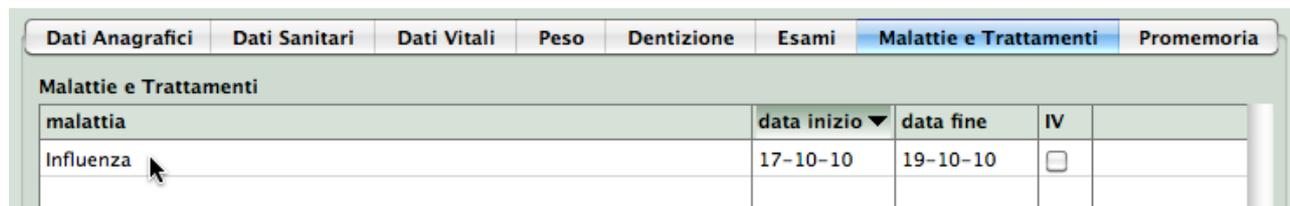
- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Ricoveri**.

In questo pannello potete registrare i ricoveri a cui la persona è dovuta ricorrere per una determinata patologia.

- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.
Nell'elenco *Ricoveri* appare una nuova riga con la data odierna nella colonna *data ricovero*.
- > Inserite la *data del ricovero* e, se già nota, la *data delle dimissioni*.
- > Fate clic nel campo *ospedale* e scrivete il nome dell'ospedale in cui la persona è stata ricoverata.
- > Fate clic nel campo *note* e scrivete eventuali note e descrizioni.
- > Una volta completato l'inserimento, premete il pulsante **Registra** in alto a destra.

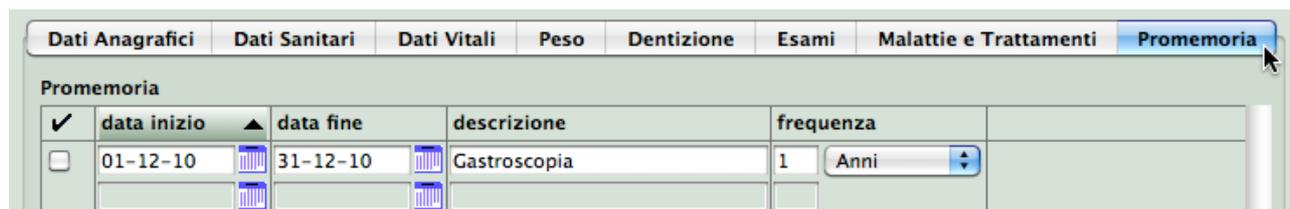


Ritournerete al pannello **Malattie e Cure** della scheda personale



in cui potrete notare una registrazione, quella appena fatta, nell'elenco al centro della finestra.

Promemoria



- > Fate clic sulla linguetta del pannello **Promemoria**.

In questo pannello potete inserire dei promemoria che, all'avvio del programma, vi avviseranno su controlli, analisi ed esami a cui le persone dovrebbero sottoporsi in un determinato periodo.

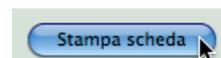
- > Premete il pulsante  in basso a sinistra.
Nell'elenco *Promemoria* appare la riga di un nuovo promemoria con la data odierna in entrambe i campi *data inizio* e *data fine*.
- > Sostituite tali date con, rispettivamente, le date di inizio e fine del periodo entro il quale quanto descritto dovrebbe essere portato a compimento.
- > Inserite la *descrizione*.
- > Se la "cosa da fare" ha una cadenza periodica, specificate la frequenza con cui la cosa deve essere fatta (ad es. ogni "6 mesi") con il campo numerico ed il menu a comparsa della colonna *frequenza*.
- > Quando uno degli impegni è stato diligentemente portato a compimento, barrate con un clic la relativa casella di selezione nella colonna .

Come vedremo più avanti, un apposito comando permette di [rinnovare tutti i promemoria "fatti"](#) che hanno cadenza periodica, i quali ritornano ad essere "da fare" con *data inizio* e *data fine* aggiornate in base alla relativa frequenza.

- > Ripetete il procedimento ripremendo il pulsante  per aggiungere altri promemoria.

Stampare la scheda personale

Concluso l'inserimento di tutti i dati, potete stampare la scheda personale della persona premendo il pulsante **Stampa scheda** in alto a destra. Nella scheda stampata vengono riportati tutti i dati importanti inseriti nell'archivio del programma. Potete stampare su carta oppure creare un file PDF, da inserire magari in una chiavetta USB. A prescindere dalla modalità di stampa adottata, in qualunque occasione la persona potrà avere a portata di mano tutti i suoi dati e la sua storia clinica.



Registrare la scheda personale ed uscire

- > A questo punto potete anche uscire dalla scheda personale premendo il pulsante **Registra** in alto a destra.
Ritornerete alla videata principale del modulo Schede Personali, dove potrete, eventualmente, inserire i dati di un'altra persona, ripetendo il procedimento descritto fin qui.



Storia clinica

Il comando **Storia Clinica** del menu **File** (o il pulsante **Storia Clinica** della **Palette**) apre una finestra in cui è possibile inserire le schede informative sintetiche dei parenti delle persone per cui sono state compilate le Schede Personali.

Come detto, i dati che si possono raccogliere in tali schede sono sintetici e riguardano in generale lo stato di salute, i problemi di salute avuti ed eventuali commenti.

Le modalità di inserimento e gestione dei dati sono le stesse già descritte per le Schede Personali.

The screenshot shows a software window titled "Storia Clinica". At the top right of the window are three buttons: "Nuovo", "Registra", and "Esci". The main area of the window is a form with the following fields and options:

- cognome - nome**: A text input field.
- parentela**: A text input field.
- data di nascita**: A date selection field showing "00-00-00".
- stato di salute**: A dropdown menu.
- problemi di salute**: A group of checkboxes for various health conditions:
 - Tumore
 - Infarto
 - Fumatore
 - Diabete
 - Ipertensione
 - Alcolismo
 - Disturbi cardio-vascolari
 - Depressione
 - Abuso di droghe
- commenti**: A large, empty text area for notes.

Esami

Il comando **Esami** del menu **File** (o il pulsante **Esami** della **Palette**) apre una finestra che elenca tutte le tipologie di esame che sono state precedentemente aggiunte al pannello [Esami](#) delle Schede Personali.

Mediante questa finestra potete aggiungere nuove tipologie d'esame e modificare quelle esistenti.

Per aggiungere una nuova tipologia:

- > Premete il pulsante in basso a sinistra.

In alto a destra sullo schermo appare la [finestra "Scegli una voce"](#) con l'elenco delle categorie d'esame, raggruppate per categoria, già inserite precedentemente nell'archivio del programma.

- > Scegliere la categoria a cui appartiene l'esame che state aggiungendo all'archivio (ad es. "Emocromo"), facendo semplicemente clic sulla relativa voce nell'elenco.



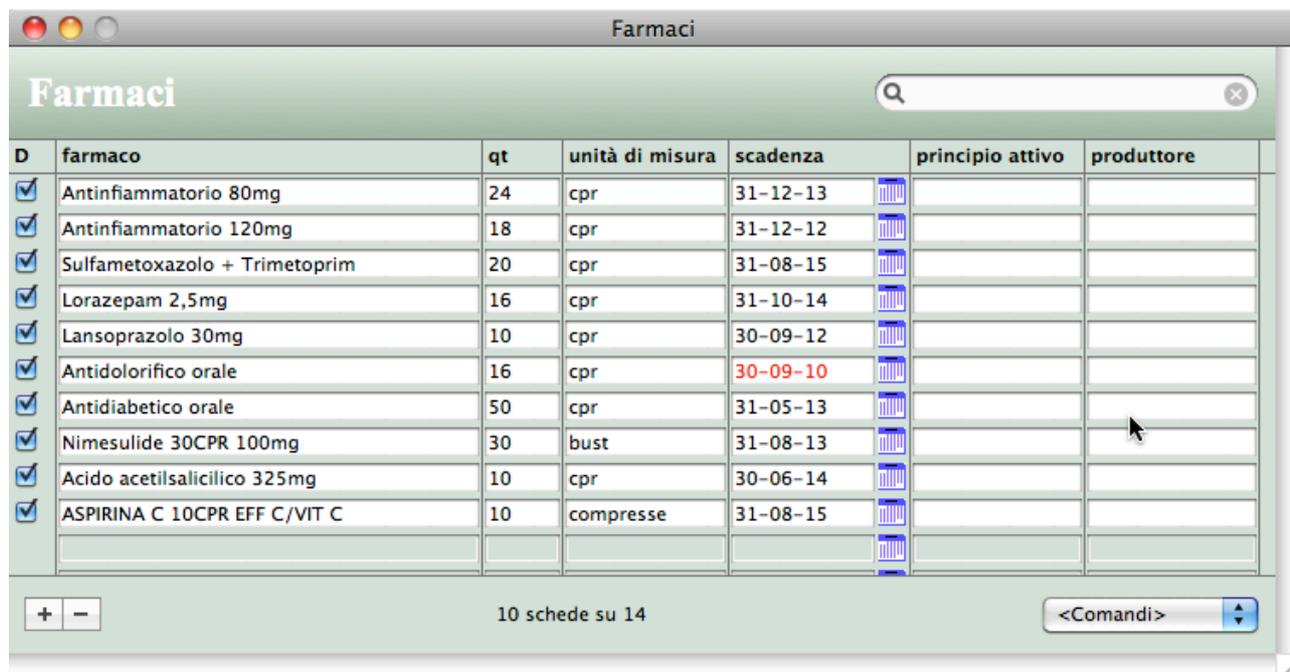
Ed ecco che una nuova riga viene aggiunta ed evidenziata nella finestra Esami

- > Fate clic nel campo *esame* della nuova riga e scrivete il nome, ad esempio "Ematocrito". Fate clic negli altri campi ed inseritevi gli opportuni valori, ad esempio "%" nel campo *unità di misura*, "42" in *valore minimo* e "52" in *valore massimo*.

IMPORTANTE Rileggete le considerazioni fatte in precedenza sui [valori di riferimento minimo e massimo](#) di ogni esame.

Per modificare i dati di un esame precedentemente inserito, fate clic sulla riga dell'esame da modificare (che si evidenzierà), cliccate poi nel campo che contiene il valore da modificare (ove apparirà la barra di inserimento) ed apportate le opportune correzioni.

Questo procedimento però non vale se si deve modificare la categoria. In tal caso dovete premere il pulsante e, nella finestra che appare in alto a destra, scegliere con un clic del mouse una diversa categoria da assegnare all'esame.



Farmaci

Il comando **Farmaci** del menu **File** (o il pulsante **Farmaci** della **Palette**) apre una finestra che elenca i farmaci che sono stati precedentemente aggiunti dall'utente nel [pannello Farmaci](#) delle Schede Personali.

In verità, quando richiamate questo comando, nella finestra che appare vengono elencati solo i farmaci disponibili in casa, cioè quelli con la casella di selezione barrata nella colonna *D(isponibile)*. Per visualizzare tutti i farmaci, fate clic sul menu a comparsa **<Comandi>** in basso a destra e, nel menu che appare, selezionate la voce **Mostra tutti**.



Nell'elenco, i farmaci scaduti, cioè quelli con data di scadenza precedente la data odierna, vengono evidenziati con il campo *scadenza* in rosso. Da notare inoltre che l'applicazione, ad ogni avvio, mostra tramite un'apposita finestra l'elenco dei farmaci scaduti.

Mediante questa finestra potete aggiungere nuovi farmaci e modificare quelli esistenti.

Per aggiungere un nuovo farmaco,

- > Premete il pulsante in basso a sinistra.
Una nuova riga viene aggiunta ed evidenziata nella finestra.
- > Fate clic nel campo *farmaco* della nuova riga e scriveteci il nome, ad esempio "ALUIN 30CPR 100MG".
- > Fate clic negli altri campi ed inseritevi gli opportuni valori, ad esempio "30" nel campo *qt* (numero di compresse presenti in una confezione nuova), "compresse" in *unità di misura/formulazione*, "31-08-2009" in *scadenza* e "nimesulide" in *principio attivo*.

Per modificare i dati di un farmaco precedentemente inserito, fate clic sulla riga del farmaco da modificare (che si evidenzierà), cliccare poi nel campo che contiene il valore da modificare (ove apparirà la barra di inserimento) ed apportate le opportune correzioni.

3

Riferimenti

dell'interfaccia

- Menù dei comandi
- Pulsanti, controlli ed altri elementi
- Stampe, Elaborazioni, Grafici
- Preferenze

Menù dei comandi

File

Come già descritto nel capitolo 2, i primi 4 comandi (**Schede Personali**, **Storia Clinica**, **Farmaci**, **Esami**) aprono la videata principale o di apertura del modulo corrispondente.

Calendario - Apre la [finestra Calendario](#) con, evidenziato in rosso, il numero della data odierna.

Preferenze - Apre la [finestra Preferenze](#) nella quale è possibile specificare alcuni parametri del programma.

Modifica Password - Apre una finestra di dialogo mediante la quale potete impostare una password per accedere al programma o modificarla.

www.active-software.com - Apre la pagina iniziale del sito web di Active Software.

Esci da MyHealth - Chiude l'applicazione.

File	Composizione	Help
Schede personali		⌘ 1
Storia clinica		⌘ 2
Farmaci		⌘ 3
Esami		⌘ 4
Calendario		
Modifica Password...		
www.active-software.com		

Composizione

Raccoglie i tipici comandi per il taglia, copia, incolla, cancella, ecc.

Stampe

Il contenuto di questo menù cambia a seconda della modulo attivo e raccoglie comandi per la stampa di elenchi, schede, ecc. Più avanti in questo manuale trovate la spiegazione dettagliata dei vari [comandi di stampa](#).

Elaborazioni

Il contenuto di questo menù cambia a seconda della modulo attivo. Più avanti in questo manuale trovate la spiegazione dettagliata dei vari [comandi di elaborazione](#).

Pulsanti, controlli ed altri elementi dell'interfaccia

In questo paragrafo verranno descritti gli elementi dell'interfaccia (o loro particolari funzioni) di cui non si è fatta menzione nel capitolo 2 di questo manuale.

Cambiare la larghezza delle colonne negli elenchi

Potete modificare la larghezza delle colonne negli elenchi. Per farlo:

1. Posizionate il cursore del mouse su una riga di separazione delle colonne nell'area delle etichette delle colonne.
2. Premete il cursore e trascinatelo verso sinistra per restringere la colonna. Il cursore cambia forma quando è sopra una linea di separazione delle colonne. Nelle colonne verranno ristretti/allargati.

Schede Personali

cognome	nome
Rossi	Federico
Rossi	Antonio
Bianchi	Annamaria

Ordinamento

Per ordinare le voci in elenco:

1. Posizionate il cursore del mouse sull'etichetta della colonna su cui volete eseguire

cognome
Rossi
Bianchi

l'ordinamento.

2. Fate clic sull'etichetta.

Le voci in elenco verranno ordinate sulla relativa colonna. In questo esempio le schede personali verranno ordinate con criterio ascendente (dalla A alla Z) per cognome.

Se fate ancora clic sull'etichetta, le righe verranno ordinate con criterio discendente (dal "più

cognome ▲
Bianchi
Rossi

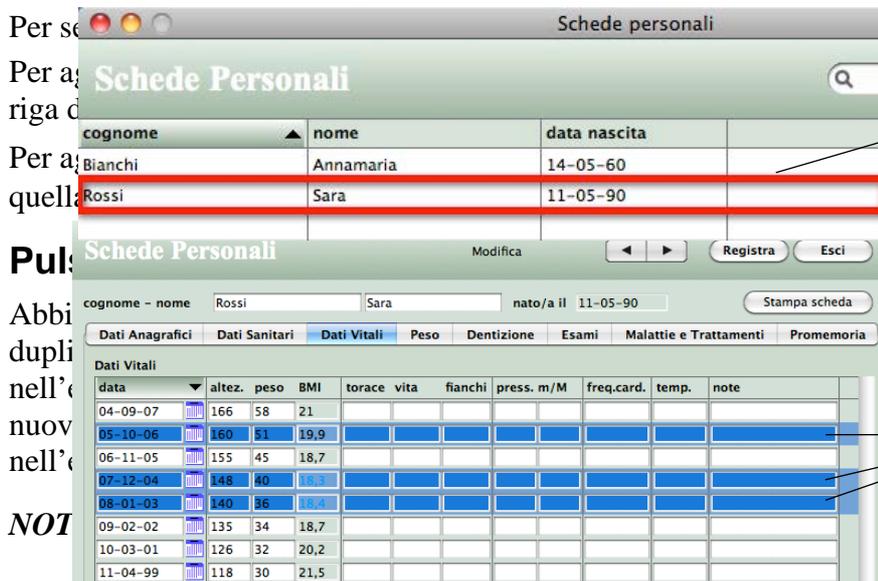
cognome ▼
Verdi
Rossi

grande" al "più piccolo") e l'etichetta della colonna verrà formattata in grassetto corsivo.

NOTA: Su alcune colonne tale funzione non è attiva, per cui facendo clic sulla relativa etichetta non succede nulla.

Selezionare (evidenziare) le righe negli elenchi

Per “riga” si intende un gruppo di informazioni appartenenti alla stessa registrazione o record. In questo contesto i termini riga e record sono perciò sinonimi.



Comando/Ctrl e fate clic sulla riga desiderata. Una “riga” in un elenco è quella che si trova tra la riga già evidenziata e quella da aggiungere.



Pulsante Modifica

Abbi...
dupli...
nell'e...
nuov...
nell'e...
NOTA

Si può però usare anche per duplicare una riga evidenziata. La duplicazione crea un nuovo record evidenziato in un sotto-elenco. È possibile solo se si evidenzia una riga. Le duplica solo i dati della riga evidenziata, Dati vitali, Esami, ecc. che saranno vuoti nella scheda duplicata.

Pulsante Modifica (Comando-M/Ctrl-M)

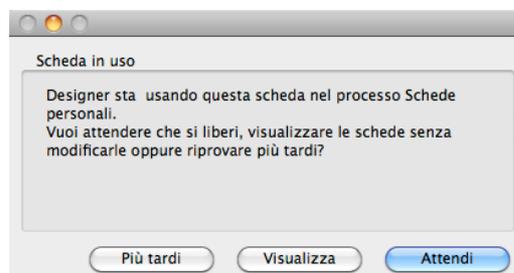


Facendo clic su una delle righe dell’elenco la si evidenzia; premendo poi il pulsante Modifica, nella finestra apparirà la videata con i dati del record che possono essere modificati nei vari campi. Se il record non è bloccato (nessun altro utente o processo lo sta modificando), i dati visualizzati possono essere modificati. In caso contrario apparirà la finestra di dialogo sottostante che vi illustrerà il motivo per cui il record non può essere modificato e vi offrirà alcune opzioni:

Il pulsante **Attendi** vi permette di restare in attesa che il record si liberi.

Il pulsante **Visualizza** vi permette di consultare il record in questione (ed anche gli altri record in elenco) ma non di modificarlo.

Il pulsante **Più tardi** chiude la finestra di dialogo e non esegue alcun tipo di accesso al record evidenziato.



Pulsante Cancella (Comando-E/Ctrl-E)



Questo pulsante cancella i record evidenziati nell’elenco. Se alcuni record non possono essere cancellati (perché in uso o per qualche altro motivo), il programma ve lo comunicherà; dall’elenco scompariranno le righe cancellate e rimarranno evidenziate quelle che non è stato possibile eliminare.

Menu a comparsa <Comandi>



Questo menu a comparsa esegue alcune operazioni sulle righe evidenziate nell’elenco:

- **Mostra tutti** - Ricerca tutti i record registrati nel modulo e li visualizza nell’elenco.
- **Evidenzia tutti** - Seleziona (evidenzia) tutti i record presenti nell’elenco.
- **Ometti evidenziati** - Toglie dall’elenco (non li cancella) i record evidenziati.

- **Estrai evidenziati** - Toglie dall'elenco (non li cancella) i record non evidenziati lasciando solo quelli evidenziati.
- **Mostra omessi** - Toglie dall'elenco (non li cancella) i record evidenziati e mostra quelli non presenti nell'elenco.

Ricerca rapida



Per ricercare un record (ad es. una scheda personale) digitate la voce da ricercare nel campo e premete il tasto Tabulatore, Invio o Return della tastiera: nell'elenco appariranno solo i record che soddisfano il criterio di ricerca.

I campi su cui viene effettuata la ricerca sono i seguenti:

- Schede personali: cognome, nome
- Storia clinica: cognome, nome.
- Esami: nome esame, categoria.
- Farmaci: nome farmaco, principio attivo.



Pulsanti navigatori (↑←, ←, →, ↓→)

Consentono di consultare in sequenza i record correntemente selezionati (primo record, record precedente, record successivo, ultimo record).

Se capitate su un record che non può essere modificato per qualche motivo (ad es. perché in uso presso un altro utente o processo), la scritta "Modifica" cambierà in "Visualizza" ed al suo fianco apparirà un segnale d'attenzione . Facendo clic su di esso apparirà una finestra esplicativa della



ragione per cui la scheda non può essere modificata.

Pulsante Registra (Invio)

Esce dalla scheda registrando le modifiche.



Pulsante Annulla (Esc)

Esce dalla scheda senza registrare le modifiche.



Pulsante Calendario



Lo trovate alla destra di tutti i campi data. Cliccatelo per visualizzare il calendario del mese corrente, con la data di oggi in rosso, e per scegliere la data da inserire nel campo.

Per cambiare mese, selezionatelo con l'apposito menu a comparsa; per cambiare anno, scrivetelo nel campo a destra. Le due frecce a sinistra consentono di "sfogliare" i mesi del calendario.



Pulsante Graffetta

Premendo questo pulsante viene visualizzato il contenuto del file il cui nome è scritto nel campo alla sinistra del pulsante stesso; il file però deve trovarsi nella cartella "Referti", la quale a sua volta



deve trovarsi nella [cartella dati](#) del programma.

Notate nella figura qui sopra che il campo *note* può contenere il nome del file ed anche delle annotazioni. L'importante è che il nome del file occupi da solo la prima riga del campo e che il resto del testo sia separato dal nome del file da uno o più a-capo.

Il cursore ha una strana forma

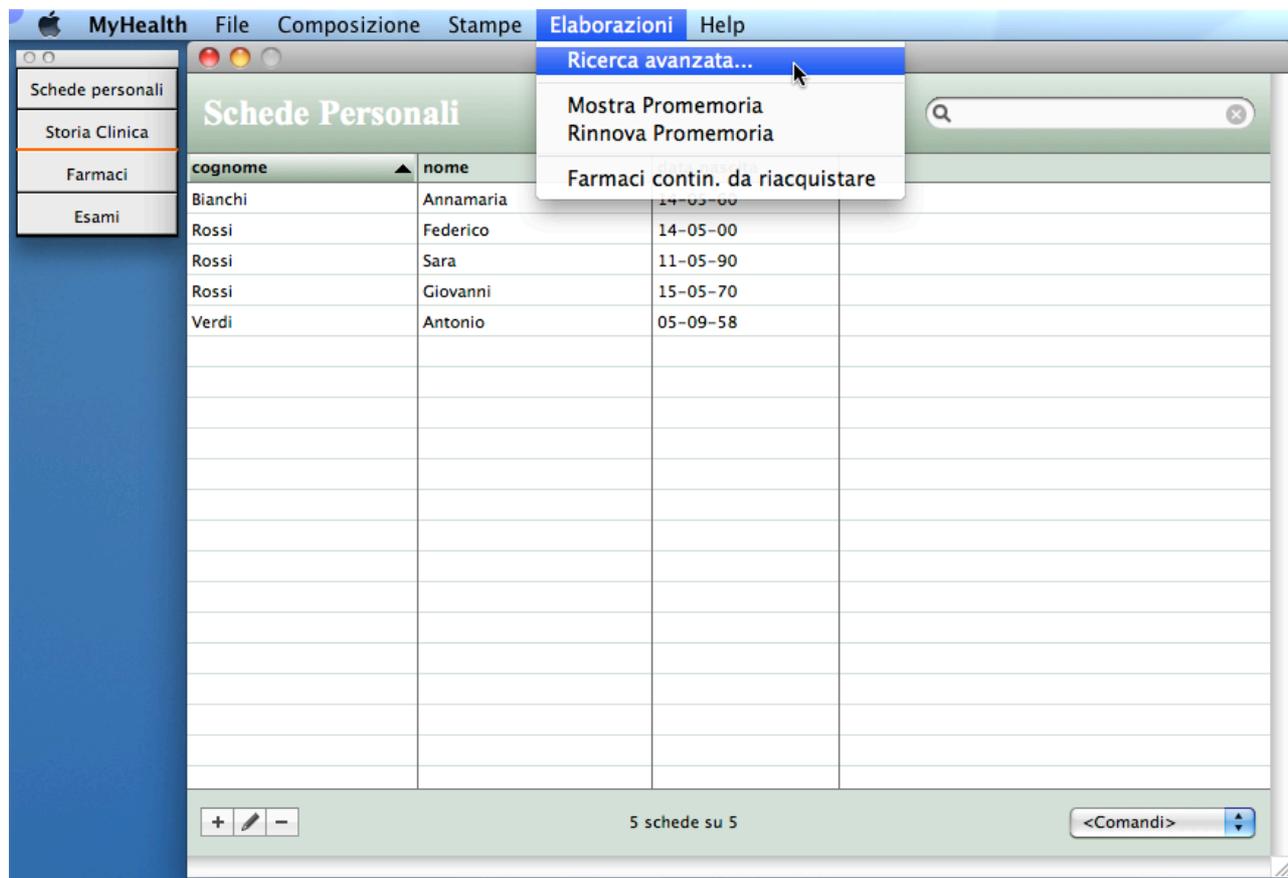


Se il cursore del mouse cambia forma ed assume questa qui sopra, allora vuol dire che non è possibile interagire con la finestra in primo piano; dovete infatti chiudere un'altra finestra aperta prima di poter operare con quella in primo piano.

Per sapere qual è la finestra da chiudere, premete un qualsiasi tasto sulla tastiera: la finestra che "blocca" l'uso del programma apparirà in primo piano.

Stampe e Elaborazioni

In questa sezione vengono descritti i comandi che appaiono nei menu **Stampe** ed **Elaborazioni** che sono disponibili quando è aperta in primo piano la finestra con la videata principale di un modulo



(Schede Personali, Storia Clinica, Esami e Farmaci).

Finestre di dialogo di stampa

Tutte le funzioni di stampa fanno apparire, in sequenza, due finestre di dialogo: la prima consente di scegliere il formato della carta, la seconda i parametri di stampa.

È anche possibile eseguire un'anteprima a video della stampa: in Mac OS X è sufficiente premere il pulsante **Preview** nella seconda finestra di dialogo di stampa, mentre in Windows dovete barrare la casella **Preview on screen** e quindi premere il pulsante **Stampa**.

Schede Personali

Stampe > Elenco

Riproduce su carta l'elenco a video.

Elaborazioni > Ricerca avanzata...

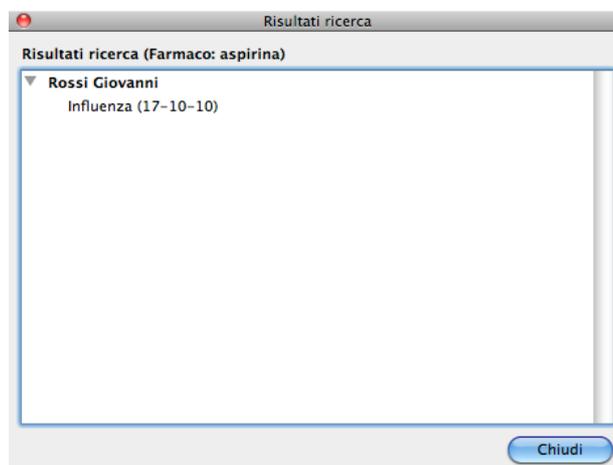
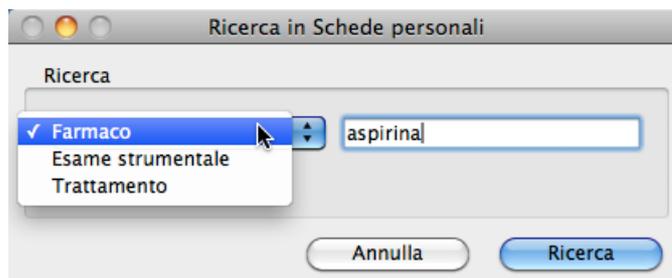
Consente di ricercare e visualizzare le sottoschede delle Malattie e Cure in cui è presente un farmaco, un esame strumentale o un trattamento.

Nella finestra di dialogo che appare richiamando questo comando,

- > Scegliete, tramite il menu a comparsa, se cercare un farmaco, un esame strumentale o un trattamento.
- > Scrivete nel campo a destra cosa volete cercare.
- > Premete il pulsante **Ricerca**.

In alto a destra sullo schermo apparirà una finestra con i risultati della ricerca.

- > Fate clic su una delle voci per visualizzare la scheda completa con tutte le informazioni.



Malattie e Trattamenti Modifica

cognome - nome Rossi Giovanni nato/a il 15-05-70 Informazione vitale

malattia Influenza

data inizio 17-10-10 data fine 19-10-10 medico

commenti medico Stare a letto 2-3 giorni.

Farmaci

farmaco	prima somm.	orari	giorni freq.	C	IV
qt disp.	scadenza	qt dosi			
		note			
ASPIRINA C 10CPR EFF C/VIT C	17-10-10	ora 08:00 13:00 19:00 00:00	3 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	compre 31-08-15	compre 1 1 1			
		ora			
		ora			
		ora			

+ - Cambio dosaggio

Elaborazioni > Mostra Promemoria

Ricerca i [promemoria](#) "non fatti" (quelli con la casella non barrata) e con *data inizio* antecedente la data odierna e li mostra, raggruppati per persona, in una finestra. I promemoria con *data fine* antecedente la data odierna vengono evidenziati in rosso (non sono stati "fatti" nel periodo richiesto).

La finestra dei promemoria appare anche ad ogni avvio del programma.

Promemoria

▼ Rossi Sara
Gastroscopia di controllo (dal 01-12-10 al 31-12-10)

▼ Verdi Antonio
Donare sangue (dal 01-11-10 al 30-11-10)

Chiudi

Elaborazioni > Rinnova Promemoria

Cerca tutti i [promemoria](#) "fatti" (quelli con la casella barrata) per i quali è stata impostata una periodicità mediante il campo ed il menu a comparsa nella colonna *frequenza*. Proprio sulla base della frequenza, aggiorna la *data inizio* e la *data fine* dei promemoria trovati.

ESEMPIO

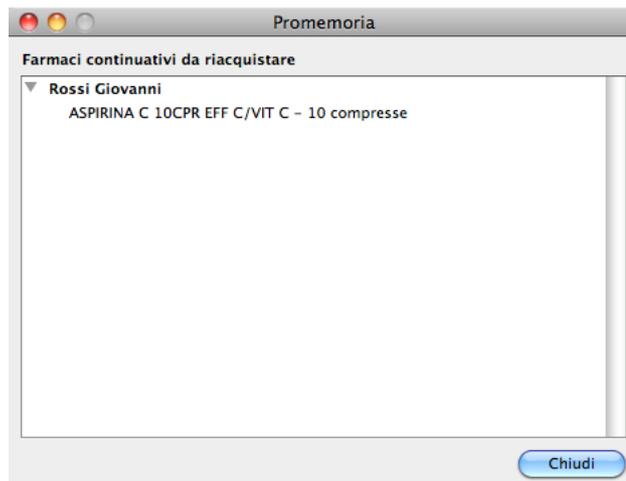
Il rinnovo di un promemoria "fatto" con data inizio "1-8-07", data fine "20-8-07" e frequenza "6 mesi" porta le date rispettivamente al "1-2-08" e "20-2-08" e toglie il segno di spunta dalla casella .

Il rinnovo dei promemoria può essere eseguito automaticamente ad ogni avviso del programma. Aprite le [Preferenze](#) per impostare questa opzione.

Elaborazioni > Farmaci continuativi da riacquistare

Cerca tutti i [farmaci continuativi](#) la cui quantità consumata supera l'80% di quella disponibile alla data d'inizio uso della confezione o della prima somministrazione e li mostra, raggruppati per persona, in una finestra.

La finestra con l'elenco dei farmaci da riacquistare appare anche ad ogni avvio del programma.



Storia Clinica

Stampe > Elenco

Riproduce su carta l'elenco a video.

Stampe > Schede

Stampa le schede complete delle persone in elenco.

Esami

Stampe > Elenco

Riproduce su carta l'elenco a video.

Farmaci

Stampe > Elenco

Riproduce su carta l'elenco a video.

Elaborazione > Farmaci scaduti

Cerca, e li mostra nell'elenco, i farmaci con data di scadenza specificata e precedente la data odierna.

Elaborazioni > Importa...

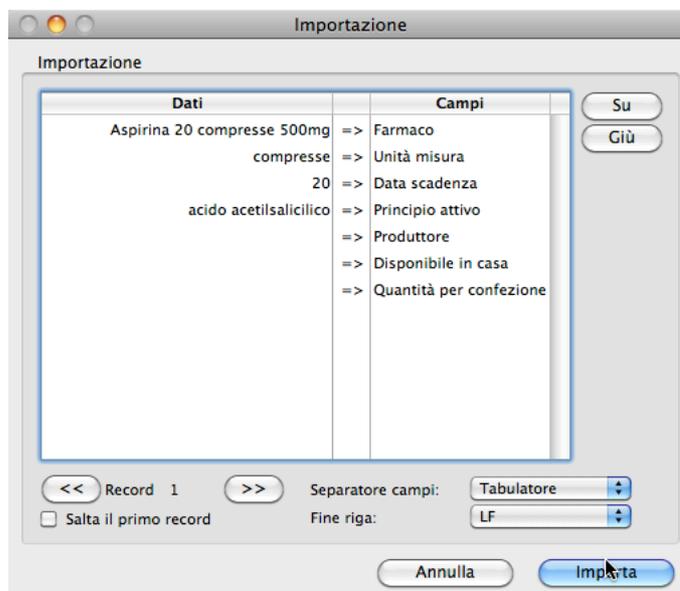
Permette di importare un elenco di farmaci presenti in un file di testo. Il file di testo può essere creato a partire, per esempio, da un foglio di calcolo o da un database.

La prima finestra di dialogo che appare richiamando questo comando è quella di apertura file.

> Selezionate il file di testo contenente i dati che desiderate importare.

Apparirà la finestra di dialogo qui a fianco che vi permette di:

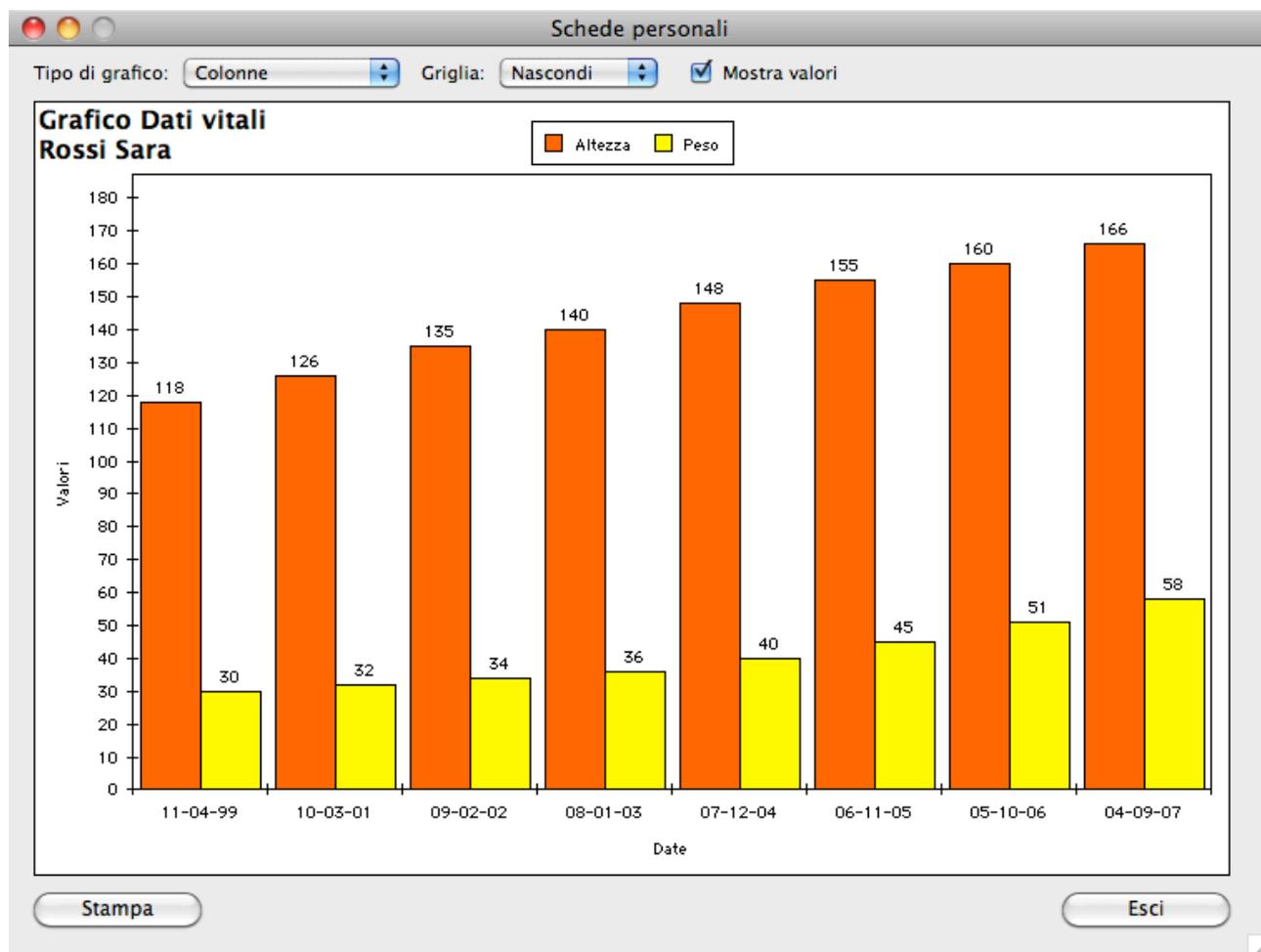
- scegliere il carattere che separa i campi (menu a comparsa *Separatore campi*);
- scegliere il carattere di *fine riga* con l'apposito menu a comparsa;
- scorrere i record nel file da importare (con i pulsanti << e >>) per vedere il contenuto del file;
- sincronizzare i dati in ingresso con i campi (fate clic su un campo e premete i pulsanti **Su** e **Giù** per portarlo sulla stessa riga del valore che dovrà essere importato in quel campo);
- scegliere di saltare il primo record perché potrebbe contenere, ad esempio, i nomi dei campi e non i dati (casella di selezione *Salta il primo record*);
- non importare nulla in un campo (fate clic sul simbolo => alla sinistra del campo per farlo sparire; per riabilitare il campo premete nuovamente sul simbolo =>).



- > Dopo aver sincronizzato dati e campi ed aver scelto le varie opzioni d'importazione, fate clic sul pulsante **Importa** per importare i dati dal file.

Grafici

Nella finestra di un grafico sono disponibili alcuni controlli per personalizzare l'aspetto del grafico



stesso.

Tipo di grafico - Permette di scegliere il tipo di grafico, che può essere ad esempio a linee, a colonne, a aree, ecc.

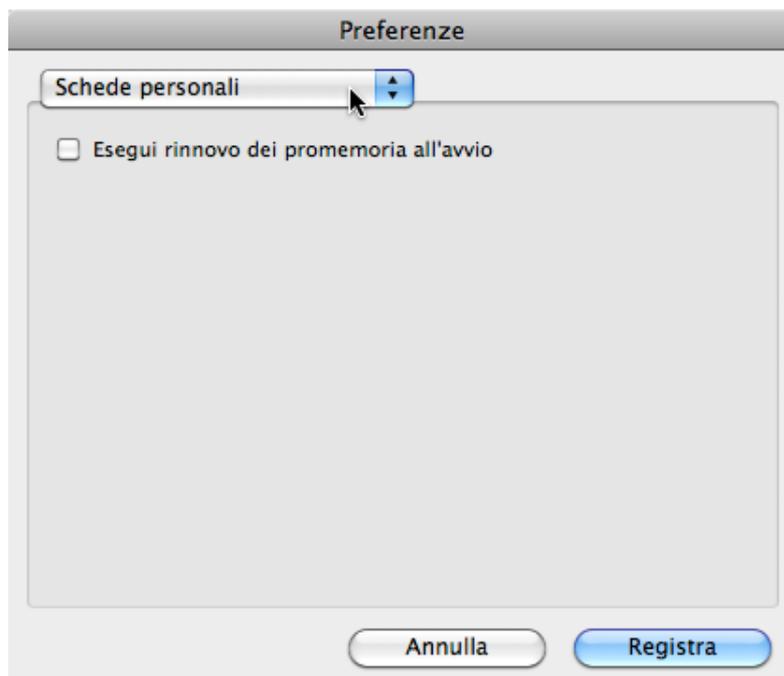
Griglia - Permette di visualizzare la griglia maggiore e quella minore.

Mostra valori - Nei grafici 2D, permette di visualizzare il valore di ogni colonna o punto. I valori non vengono mostrati nei grafici ad aree.

Rotazione - Corsore che permette di ruotare un grafico 3D sull'asse Y.

Elevazione - Corsore che permette di ruotare un grafico 3D sull'asse X.

Stampa - Fate clic su questo pulsante per stampare il grafico.



Preferenze

Il comando **Preferenze** del menu **MyHealth** (menu **File** in ambiente Windows) apre una finestra in cui potete specificare alcuni parametri di funzionamento del programma.

La finestra delle Preferenze è suddivisa in 3 pannelli ai quali si accede selezionando la corrispondente voce nel menu a comparsa in alto a sinistra.

Schede personali

Esegui rinnovo dei promemoria all'avvio - Se questa casella è barrata, ad ogni avvio del programma viene eseguito il [rinnovo dei promemoria](#).

Varie

Sistema di misurazione - E' possibile scegliere tra il sistema metrico e il sistema americano. Se scegliete il sistema metrico allora dovete inserire le lunghezze in cm e i pesi in kg; se scegliete il sistema americano allora dovete inserire le lunghezze in pollici e i pesi in libbre.

Versione archivi - Ad uso interno.

Cerca gli aggiornamenti - Con questa casella di selezione, che può non essere presente in alcune versioni dell'applicazione, è possibile attivare la funzione che all'avvio del programma verifica se ne esiste una versione più recente. E' possibile scegliere con quale frequenza eseguire tale controllo mediante l'apposito menu a comparsa. Il campo data a fianco indica la data in cui verrà eseguito il prossimo controllo.

File dati - Nome e posizione del file dei dati con suffisso .4DD. In Mac OS X il pulsante **Mostra nel Finder** permette di aprire nel Finder la cartella che contiene il file dati.

Azzerà archivi - Premendo questo pulsante si cancella completamente il contenuto di tutti i moduli. Da usare dopo aver visionato le funzioni del programma e prima di iniziare ad inserire i vostri dati reali.

Dati utente

In questo pannello potete inserire i dati personali dell'utilizzatore dell'applicazione MyHealth. Da notare che alcune versioni dell'applicazione visualizzano tale videata al primo lancio della stessa e richiedono, oltre all'inserimento dei dati, anche la digitazione di un codice di attivazione.

Manuale aggiornato al 19/11/2019