

COMUNICATO STAMPA N°3

11/2021

È ONLINE L'APP PROLEPSIS, PER MONITORARE AUTONOMAMENTE LA SALUTE DEL PROPRIO SENO

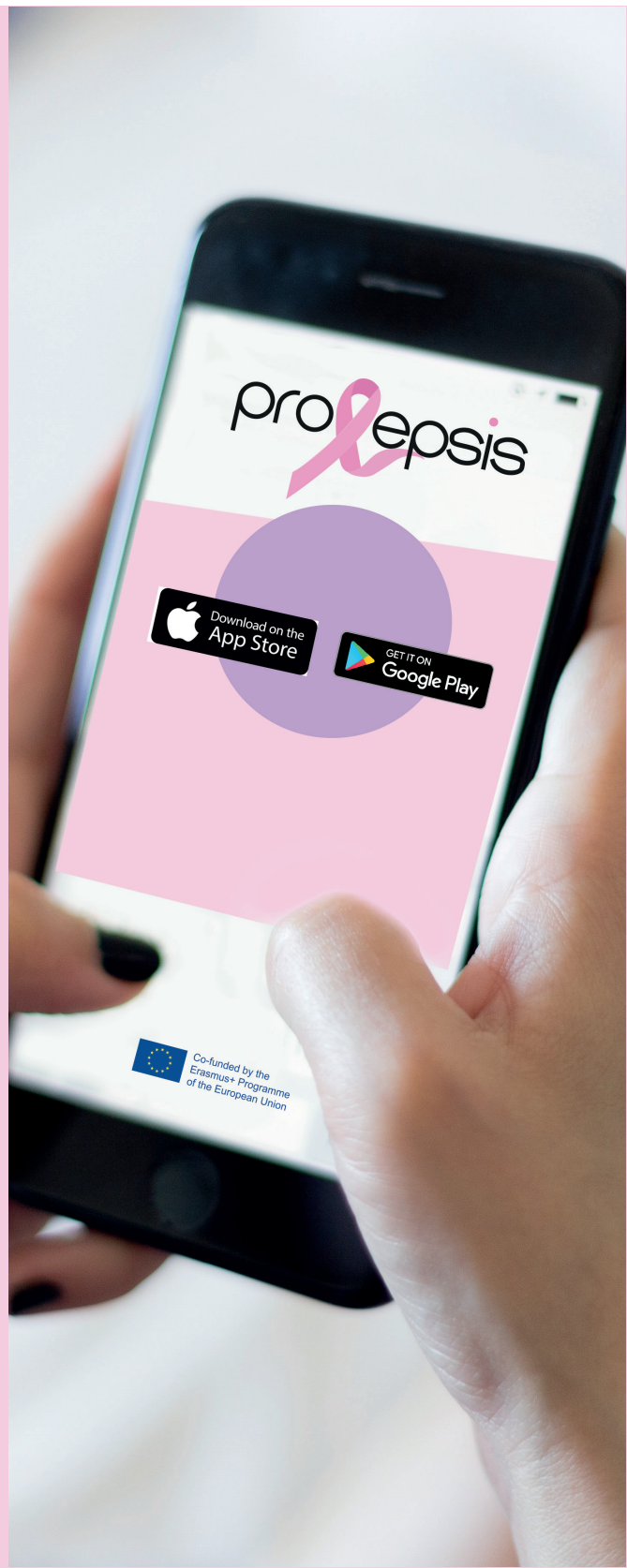
Nel mese della prevenzione al tumore al seno, il partenariato del progetto Prolepsis lancia l'app Prolepsis per l'automonitoraggio della salute e la prevenzione primaria del tumore al seno.

L'applicazione è rivolta a tutte le donne, con una particolare attenzione verso coloro che hanno il ruolo di caregiver, ossia che si prendono cura di un proprio caro non autosufficiente. Infatti, l'impegno di caregiving può rappresentare un ostacolo al corretto monitoraggio della propria salute, per numerosi fattori tra cui:

- Tempo - Il proprio tempo viene principalmente investito nella cura dell'altra persona.
- Priorità - I propri bisogni vengono generalmente messi in secondo piano, dando la priorità a quelli del proprio caro.
- Senso di colpa - La mancanza di tempo e l'esistenza di priorità non rappresentano solamente fattori oggettivi, in quanto su di essi si sviluppa la percezione del caregiver. Dedicare dei momenti nella giornata a sé stessi e alle proprie esigenze genera spesso una percezione di senso di colpa
- Paura - Sottoporsi a esami di prevenzione può risvegliare la paura di ammalarsi e di non potersi più prendere cura del proprio caro.
- Rete di supporto - Il caregiver può percepirsi solo e privo di strumenti se sguarnito di una rete di supporto. Inoltre, la mancanza di rete sociale non rappresenta unicamente un rischio psicologico, ma bensì anche pratico in quanto il caregiver non sa a chi affidare il proprio caro in caso di sua assenza.

L'applicazione ha l'obiettivo di superare questi ostacoli, rappresentando per le donne uno strumento di facile uso, customizzata in base alle loro caratteristiche e necessità.

Per tale motivo, nel processo di validazione e revisione di essa hanno partecipato 37 donne caregiver, 13 professionisti della salute, tra cui psicologi, infermieri, nutrizionisti, dottori in scienze motorie di 3 nazioni coinvolte, Cipro, Italia e Portogallo. Queste donne hanno avuto l'opportunità di partecipare ad un ciclo di incontri dedicato alla salute del seno e alla prevenzione del tumore al seno. Gli incontri hanno approfondito diversi aspetti, come la nutrizione, l'esercizio fisico, gli esami di screening e l'autopalpazione non solo in presenza ma anche grazie all'applicazione.



INFATTI PROLEPSIS APP È DIVISA IN DIVERSE SEZIONI:

- **Articoli:** questa sezione contiene i moduli formativi e il materiale di approfondimento, come libri, articoli, podcast consigliati, ciascuno associato ad un tema
- **Video:** questa sezione contiene i video-moduli creati dal partenariato, webinar, video-ricette ed ogni video di approfondimento dei temi trattati
- **Storia:** questa sezione permette di registrare gli esami programmati e le auto-palpazioni del seno, così da ricevere un reminder nei giorni prestabiliti
- **Chat:** questa sezione permette di creare chat e interagire con amici che hanno scaricato l'app. La chat ha anche la funzione di ricostruire una rete di supporto virtuale e fisica: quando si avvicina l'esame di una caregiver, la sua rete riceve una notifica così da poter offrire un aiuto.

Il partenariato ha inoltre pubblicato un video tutorial, che supporta il nuovo utente all'uso dell'app.
<https://youtu.be/-Azc8hRIA6Q>



**PER LEGGERE DI PIÙ
SULL'ESPERIENZA DEL
PROGETTO PROLEPSIS SULLA
FORMAZIONE PILOTA E SULLA
VALIDAZIONE DELL'APPLICAZIONE**
<https://prolepsis.eu/download/1774/>

Il supporto della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori. La Commissione europea non può essere ritenuta responsabile degli utilizzi delle informazioni in essa contenute.