

PROTOCOLLO OPERATIVO PER LE PRESTAZIONI DI TELEMEDICINA

La Televisita non sostituisce una visita in ambulatorio, ma è un primo passo e/o uno strumento addizionale per il paziente, per aiutare a orientarsi ed efficientare la comunicazione con il medico, soprattutto in caso di difficoltà a raggiungere fisicamente un centro medico.

Non si effettuano esami strumentali per tutte le televisite afferenti alle branche mediche specialistiche, sono quindi utilizzabili come "second opinion".

Tutte le Televisite, per definizione, vengono eseguite **da remoto, tramite videochiamata**. Quindi, il professionista e il paziente avranno bisogno di:

- o un computer o dispositivo mobile (tablet, smartphone) con una webcam
- o una buona connessione internet
- o un posto tranquillo

La piattaforma di telemedicina permette di fare dei test, sia per il paziente che per il medico, prima della Televisita, in modo da testare i sistemi audio/video del PC, tablet, smartphone.

Di seguito la lista prestazioni che Cerba offre in Telemedicina:

Televisita Allergologica

Durante una televisita allergologica, il medico si occupa di diagnosticare e gestire le allergie e le condizioni correlate utilizzando strumenti digitali. Anche se non è possibile eseguire esami fisici diretti, il medico può raccogliere informazioni dettagliate e fornire raccomandazioni. Ecco cosa fa generalmente un allergologo durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni dettagliate sulla tua storia medica, inclusa la tua storia di allergie, malattie respiratorie, e altre condizioni di salute.
- **Sintomi Attuali:** Discuti i tuoi sintomi attuali, come rinite allergica, orticaria, asma, prurito agli occhi, o difficoltà respiratorie. Fornisci dettagli sulla loro durata, frequenza e gravità.

2. Analisi dei Trigger e delle Esposizioni

- **Identificazione dei Trigger:** Il medico cerca di identificare i potenziali trigger delle tue allergie, come alimenti, pollini, peli di animali, polvere, o muffa.
- **Storia Ambientale e Alimentare:** Analizza le tue esposizioni ambientali e alimentari, chiedendo informazioni su luoghi frequentati, abitudini alimentari, e contatti con allergeni noti.



3. Valutazione e Diagnosi

- **Discussione dei Referti:** Se hai già effettuato esami allergologici come test cutanei o esami del sangue per IgE specifiche, il medico li esamina e discute i risultati con te.
- **Diagnosi Preliminare:** Basandosi sulle informazioni raccolte e sui risultati degli esami, il medico fornisce una diagnosi preliminare o conferma una diagnosi esistente.

4. Piano di Trattamento

- **Farmaci:** Se necessario, prescrive farmaci per gestire i sintomi allergici, come antistaminici, corticosteroidi nasali, o broncodilatatori.
- **Evitamento degli Allergeni:** Ti fornisce consigli su come evitare o ridurre l'esposizione agli allergeni identificati.

5. Educazione e Supporto

- **Gestione dei Sintomi:** Fornisce indicazioni su come gestire i sintomi allergici a casa, comprese strategie per il controllo dell'ambiente domestico e suggerimenti su come gestire le reazioni allergiche.
- **Informazioni sulle Allergie:** Spiega la natura delle allergie e i meccanismi attraverso cui si sviluppano le reazioni allergiche.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi e valutare l'efficacia del piano di trattamento. Questi follow-up possono servire per apportare aggiustamenti se necessario.
- **Supporto Continuo:** Ti offre informazioni su come contattarlo per domande o segnalare cambiamenti nei tuoi sintomi tra una visita e l'altra.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come test allergologici specifici (es. prick test, esami di laboratorio per IgE).

Televisita Cardiologica

Durante una visita di telemedicina cardiologica, il medico cardiologo si occupa di valutare e gestire problemi relativi al cuore. Anche se non è possibile eseguire esami fisici diretti come l'auscultazione del cuore, il medico può raccogliere informazioni dettagliate e fornire raccomandazioni personalizzate. Ecco le principali attività che un cardiologo svolge durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia medica e familiare, inclusi eventuali disturbi cardiaci, malattie croniche, e condizioni generali di salute.
- **Sintomi Attuali:** Discuti i tuoi sintomi attuali, come dolore toracico, palpitazioni, mancanza di respiro, vertigini, o affaticamento. Fornisci dettagli sulla durata, intensità e frequenza dei sintomi.

2. Valutazione dei Fattori di Rischio

- **Stile di Vita e Abitudini:** Il medico esamina il tuo stile di vita, comprese abitudini alimentari, livelli di attività fisica, consumo di alcol e tabacco, e gestione dello stress.
- **Fattori di Rischio Cardiovascolare:** Analizza fattori di rischio come ipertensione, diabete, livelli elevati di colesterolo, e familiarità con malattie cardiache.

3. Discussione dei Referti e Risultati

- **Esami Precedenti:** Esamina e discute i risultati di esami cardiologici precedenti, come elettrocardiogrammi (ECG), ecocardiogrammi, o test da sforzo, se disponibili.
- **Interpretazione dei Dati:** Fornisce spiegazioni sui risultati degli esami e su come questi si collegano ai tuoi sintomi e alla tua storia clinica.

4. Valutazione e Diagnosi

- **Diagnosi Preliminare:** Basandosi sulle informazioni fornite e sui risultati degli esami, il medico fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.
- **Piano di Trattamento:** Elabora un piano di trattamento che può includere modifiche dello stile di vita, terapia farmacologica, o ulteriori esami.

5. Piano di Trattamento

- **Farmaci:** Se necessario, prescrive farmaci per gestire condizioni cardiologiche come ipertensione, angina, o aritmie.
- **Modifiche dello Stile di Vita:** Fornisce raccomandazioni su cambiamenti nello stile di vita per migliorare la salute cardiovascolare, come dieta, esercizio fisico, e gestione dello stress.



6. Educazione e Supporto

- **Gestione dei Sintomi:** Offre consigli su come gestire i sintomi cardiaci e migliorare la salute del cuore attraverso modifiche comportamentali e terapie.
- **Informazioni e Prevenzione:** Fornisce informazioni su come prevenire le malattie cardiache e su cosa fare in caso di emergenze cardiache.

7. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del piano di trattamento e fare eventuali aggiustamenti.

8. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami cardiologici che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come test da sforzo, monitoraggi Holter, o angiografie.

Televisita Dermatologica

Anche se non è possibile effettuare esami fisici diretti come l'osservazione visiva dettagliata in studio, il medico può raccogliere informazioni e fornire raccomandazioni. Ecco cosa fa generalmente un dermatologo durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia medica, inclusa la tua storia dermatologica, condizioni di salute generali e familiarità con malattie della pelle.
- **Sintomi Attuali:** Discuti i sintomi che stai vivendo, come eruzioni cutanee, prurito, secchezza, cambiamenti nei nevi o nelle macchie, o problemi ai capelli e alle unghie. Fornisci dettagli sulla durata, gravità e localizzazione dei sintomi.

2. Analisi

- **Discussione dei Referti:** Se hai già effettuato esami dermatologici come biopsie della pelle o test allergologici, il medico esamina e discute i risultati con te.

3. Piano di Trattamento

- **Farmaci e Terapie:** Se necessario, prescrive farmaci topici o sistemici per trattare condizioni della pelle, come creme, pomate, o antibiotici.
- **Raccomandazioni per la Cura della Pelle:** Fornisce consigli su prodotti per la cura della pelle, come detergenti, idratanti, o trattamenti specifici per la condizione diagnosticata.

4. Educazione e Supporto

- **Gestione dei Sintomi:** Offri indicazioni su come gestire i sintomi e prevenire il peggioramento della condizione attraverso modifiche alle abitudini quotidiane e alla cura della pelle.



- **Informazioni sulla Condizione:** Spiega la natura della tua condizione dermatologica e le migliori pratiche per trattarla e prevenirla.

5. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del piano di trattamento e fare aggiustamenti se necessario.

6. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come tamponi, mappatura nevi o test di laboratorio.

Televisita Ginecologica

Sebbene non possa effettuare esami fisici diretti come l'esame pelvico, il medico può comunque raccogliere informazioni dettagliate e offrire consulenze e raccomandazioni basate sui tuoi sintomi e sulla tua storia medica. Ecco cosa fa generalmente un ginecologo durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni dettagliate sulla tua storia medica e ginecologica, inclusa la tua storia mestruale, eventuali gravidanze precedenti, e condizioni di salute generali.
- **Sintomi Attuali:** Discuti i tuoi sintomi attuali, come dolore pelvico, perdite vaginali anormali, prurito, cambiamenti nel ciclo mestruale, o sintomi legati alla menopausa.

2. Discussione delle Esigenze e delle Preoccupazioni

- **Sintomi e Preoccupazioni:** Il medico esplora le tue preoccupazioni e i tuoi sintomi in dettaglio per capire meglio la tua situazione. Può chiedere informazioni su come i sintomi influenzano la tua vita quotidiana e il tuo benessere.
- **Storia Familiare:** Discuti eventuali malattie ginecologiche nella tua famiglia che potrebbero influenzare la tua salute.

3. Valutazione dei Referti e Risultati

- **Esami Precedenti:** Se hai già effettuato esami ginecologici come pap test, ecografie o esami del sangue, il medico li esamina e discute i risultati con te.
- **Interpretazione dei Dati:** Fornisce spiegazioni sui risultati degli esami e su come questi si collegano ai tuoi sintomi e alla tua storia clinica.

4. Piano di Trattamento

- **Farmaci e Terapie:** Se necessario, prescrive farmaci per trattare condizioni ginecologiche, come antibiotici per infezioni, anticoncezionali, o trattamenti ormonali.



- **Raccomandazioni e Cambiamenti dello Stile di Vita:** Fornisce consigli su come gestire i sintomi attraverso modifiche dello stile di vita o cambiamenti nella dieta.

5. Educazione e Supporto

- **Informazioni sulla Salute Riproduttiva:** Offre informazioni su salute riproduttiva, ciclo mestruale, contraccezione e menopausa.
- **Gestione dei Sintomi:** Ti guida su come alleviare i sintomi e gestire condizioni ginecologiche comuni attraverso tecniche di auto-cura e cambiamenti nello stile di vita.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del piano di trattamento e fare eventuali aggiustamenti.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come pap test, tamponi, ecografie, o esami di laboratorio.

Può essere utile in diversi campi, come:

- Aiutare le pazienti con i **sintomi della menopausa con adeguato counselling**
- Discutere i risultati degli **esami di laboratorio (esami ormonali, pap test e tamponi) e prescrizione eventuali integratori/terapia**
- Consulenza per la **prevenzione di malattie infettive e sessualmente trasmesse**
- **Gestione del diabete gestazionale** per poter discutere dell'eventuale progressione del diabete e dell'efficacia del piano terapeutico valutando con la paziente gravida i valori della glicemia, la dieta e l'eventuale terapia in atto
- **Pianificazione di una gravidanza e cura del concepimento:** consulenza per pianificare al meglio una gravidanza, suggerimento sugli esami preconcezionali da effettuare e informazione sull'assunzione di acido folico
- **Counselling contraccettivo**



Televisita Logopedica

La telemedicina logopedica permette di accedere a trattamenti specializzati senza dover recarsi fisicamente in uno studio

Durante una visita di telemedicina logopedica, il logopedista si occupa di valutare e trattare difficoltà legate alla comunicazione, al linguaggio, alla voce e alla deglutizione. Ecco le principali attività che il logopedista svolge durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il logopedista raccoglie informazioni dettagliate sulla tua storia medica e sui tuoi sintomi. Questo include difficoltà nella comunicazione, nella deglutizione, o nella voce, e le tue preoccupazioni specifiche.
- **Dettagli dei Sintomi:** Chiede informazioni sui sintomi che stai sperimentando, come difficoltà di parola, problemi di comprensione, o cambiamenti nella voce.

2. Valutazione dei Sintomi

- **Osservazione:** Valuta il tuo modo di parlare, esprimerti e comunicare durante la sessione. Potrebbe chiederti di eseguire esercizi di pronuncia, di leggere ad alta voce, o di rispondere a domande specifiche.
- **Esercizi e Attività:** Ti guida attraverso esercizi e attività mirati per valutare e migliorare le tue abilità linguistiche e comunicative. Questo può includere esercizi di articolazione, comprensione del linguaggio, o pratiche di deglutizione.

3. Analisi e Diagnosi

- **Valutazione dei Risultati:** Basandosi sui risultati degli esercizi e delle attività, il logopedista analizza le tue difficoltà e fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.
- **Piano di Trattamento:** Sviluppa un piano di trattamento personalizzato per affrontare le tue difficoltà. Questo piano può includere esercizi specifici, strategie di comunicazione, o tecniche per migliorare la deglutizione.

4. Piano di Trattamento e Interventi

- **Esercizi Personalizzati:** Fornisce esercizi specifici e strategie per migliorare le tue abilità comunicative, la voce, o la deglutizione. Ti spiega come eseguire correttamente questi esercizi a casa.
- **Strumenti e Risorse:** Ti fornisce risorse aggiuntive, come schede di esercizi, video dimostrativi, o materiali didattici per aiutarti a lavorare sui tuoi obiettivi tra una sessione e l'altra.

5. Monitoraggio e Follow-Up



- **Programmazione di Sessioni Future:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, fare aggiustamenti al piano di trattamento, e fornire ulteriore supporto.
- **Supporto Continuo:** Ti offre supporto continuo per eventuali domande o difficoltà che potresti incontrare mentre lavori sugli esercizi a casa.

6. Educazione e Consigli

- **Tecniche di Comunicazione:** Ti insegna tecniche e strategie per migliorare la tua comunicazione quotidiana e affrontare le difficoltà specifiche.
- **Gestione e Prevenzione:** Fornisce consigli su come gestire i sintomi e prevenire peggioramenti, come modifiche nell'uso della voce o strategie per una deglutizione sicura.

7. Utilizzo di Strumenti Tecnologici

- **Dispositivi e Applicazioni:** Può consigliarti sull'uso di dispositivi o applicazioni che possono aiutarti a monitorare e migliorare le tue abilità comunicative, come app per la pratica del linguaggio o programmi di esercizi vocali.

Considerazioni Finali

- **Comunicazione Efficace:** È essenziale mantenere una comunicazione chiara e dettagliata durante la visita, poiché il logopedista deve valutare e trattare le tue difficoltà a distanza. È importante seguire le istruzioni fornite e fare domande se hai dubbi su come eseguire gli esercizi o applicare le tecniche suggerite.

Televisita Neurologica

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Medica:** Il neurologo inizia con una raccolta dettagliata della tua storia medica. Questo include informazioni sui sintomi attuali, la loro durata e frequenza, e la tua storia clinica complessiva.
- **Sintomi e Preoccupazioni:** Discute i sintomi neurologici che stai sperimentando, come mal di testa, vertigini, debolezza, problemi di memoria, tremori, o difficoltà motorie. Chiede anche informazioni su eventuali fattori scatenanti o allevianti.

2. Discussione dei Referti e Risultati

- **Esami Precedenti:** Analizza i risultati di esami precedenti che hai effettuato, come risonanze magnetiche (RM), tomografie computerizzate (TC), elettroencefalogrammi (EEG), o esami del sangue.
- **Interpretazione:** Spiega i risultati degli esami e come si collegano ai tuoi sintomi.

3. Consultazione e Diagnosi

- **Valutazione Clinica:** Basandosi sulla tua anamnesi e sui referti, il neurologo fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente. Anche se non può eseguire un

esame fisico diretto, può chiederti di eseguire alcune attività o test a casa, come valutare la tua coordinazione o la tua forza.

- **Discussione del Piano di Trattamento:** Fornisce raccomandazioni per il trattamento basato sulla diagnosi, che possono includere farmaci, terapie fisiche, o cambiamenti nello stile di vita.

4. Piano di Trattamento

- **Farmaci:** Prescrive farmaci o aggiustamenti alla terapia esistente se necessario.
- **Terapie e Strategie:** Consiglia terapie non farmacologiche, come la fisioterapia o la terapia occupazionale, e fornisce strategie per gestire i sintomi.

5. Educazione e Supporto

- **Informazioni sulla Condizione:** Fornisce informazioni dettagliate sulla tua condizione neurologica, inclusi i sintomi, le cause e il corso previsto della malattia.
- **Gestione dei Sintomi:** Offre consigli su come gestire i sintomi e migliorare la qualità della vita.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Programmazione di Appuntamenti Futuri:** Pianifica appuntamenti di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del trattamento e fare eventuali aggiustamenti.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Test e Monitoraggio:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso un laboratorio o una struttura sanitaria, come elettromiografie (EMG) o studi di conduzione nervosa.

Televisita Nutrizionale

Durante una visita di telemedicina nutrizionale, il medico specializzato in nutrizione o il dietista si occupa di valutare e migliorare la tua dieta e abitudini alimentari. Anche se non è possibile effettuare esami fisici diretti, il medico può raccogliere informazioni dettagliate e fornire raccomandazioni personalizzate. Ecco cosa fa generalmente un nutrizionista o dietista durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Medica e Dietetica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia clinica, comprese condizioni mediche preesistenti, allergie alimentari, e farmaci in uso. Chiede anche dettagli sulla tua storia alimentare e sui tuoi obiettivi nutrizionali.

- **Abitudini Alimentari:** Analizza le tue attuali abitudini alimentari, inclusi i pasti quotidiani, le scelte alimentari, e i comportamenti alimentari. Può richiedere di tenere un diario alimentare per alcuni giorni per valutare meglio le tue abitudini.
- 2. Valutazione dei Sintomi e delle Esigenze**
- **Problemi di Salute:** Discute eventuali sintomi o problemi di salute che potrebbero essere correlati alla tua alimentazione, come affaticamento, mal di testa, o problemi gastrointestinali.
 - **Obiettivi Nutrizionali:** Parla dei tuoi obiettivi nutrizionali, che possono includere perdita di peso, aumento di peso, gestione di condizioni specifiche come diabete o ipertensione, o miglioramento delle prestazioni atletiche.
- 3. Analisi e Diagnosi**
- **Analisi della Dieta:** Esamina il tuo diario alimentare e discute eventuali carenze o eccessi nutrizionali. Può anche esaminare i risultati di esami del sangue, se disponibili, per identificare eventuali deficienze vitaminiche o minerali.
 - **Piano Nutrizionale:** Formula un piano nutrizionale personalizzato basato sulle tue esigenze e obiettivi, includendo raccomandazioni specifiche su cosa mangiare e cosa evitare.
- 4. Piano di Trattamento e Consigli**
- **Piano Dietetico:** Crea un piano alimentare dettagliato che può includere suggerimenti su pasti e spuntini, raccomandazioni per le porzioni, e indicazioni su come bilanciare i nutrienti.
 - **Modifiche e Strategie:** Offre consigli su come apportare modifiche graduali e sostenibili alla tua dieta. Questo può includere strategie per gestire le voglie, la pianificazione dei pasti, e la preparazione dei cibi.
- 5. Educazione e Supporto**
- **Informazioni Nutrizionali:** Fornisce informazioni sui principi nutrizionali di base, su come leggere le etichette degli alimenti, e su come fare scelte alimentari più salutari.
 - **Supporto e Motivazione:** Ti aiuta a rimanere motivato e a superare le difficoltà nel raggiungere i tuoi obiettivi nutrizionali, offrendo supporto continuo e monitoraggio.
- 6. Monitoraggio e Follow-Up**
- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del piano nutrizionale e fare eventuali aggiustamenti.
 - **Aggiornamenti del Piano:** Adatta il piano alimentare in base ai tuoi progressi e ai cambiamenti nelle tue esigenze o obiettivi.
- 7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici**
- **Esami e Test:** Se necessario, può richiedere esami diagnostici o test per valutare lo stato nutrizionale.

Televisita Ortopedica

Ecco le principali attività che un ortopedico svolge in una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia medica e sui sintomi attuali. Questo include dettagli su traumi, dolore articolare, debolezza muscolare, o difficoltà di movimento.
- **Dettagli dei Sintomi:** Discuti la natura dei tuoi sintomi, come la loro localizzazione, intensità, durata, e fattori che li alleviano o peggiorano.

2. Discussione dei Referti e Risultati

- **Esami Precedenti:** Analizza i risultati di esami precedenti, come radiografie, risonanze magnetiche (RM), tomografie computerizzate (TC), o esami del sangue.
- **Interpretazione dei Risultati:** Fornisce spiegazioni sui risultati degli esami e come questi si collegano ai tuoi sintomi.

3. Valutazione e Diagnosi

- **Consultazione:** Basandosi sulla tua anamnesi e sui referti, il medico fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.

4. Piano di Trattamento

- **Trattamento Non Chirurgico:** Consiglia trattamenti non chirurgici come fisioterapia, esercizi riabilitativi, terapie fisiche, o modifiche allo stile di vita per migliorare i tuoi sintomi.
- **Farmaci:** Prescrive farmaci per gestire il dolore o l'infiammazione, come antidolorifici o antinfiammatori.

5. Educazione e Consigli

- **Gestione dei Sintomi:** Fornisce consigli su come gestire il dolore e migliorare la funzionalità articolare e muscolare a casa, inclusi esercizi e tecniche di rilascio muscolare.
- **Prevenzione:** Offre suggerimenti su come prevenire il peggioramento della condizione e come evitare future lesioni, come l'adozione di posture corrette e il rafforzamento muscolare.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi e apportare modifiche al piano di trattamento se necessario.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come esami radiologici o test di funzionalità articolare.

Televisita Ortottica

Durante una visita di telemedicina ortottica, il medico ortottista si occupa di valutare e trattare disturbi della visione e problemi oculari legati alla coordinazione dei movimenti oculari e alla funzione visiva. Ecco le principali attività che un'ortottista svolge durante una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni dettagliate sulla tua storia clinica e sui tuoi sintomi visivi. Questo include eventuali problemi di visione, dolori oculari, o sintomi associati come mal di testa o affaticamento visivo.
- **Dettagli dei Sintomi:** Discuti i tuoi sintomi specifici, come visione doppia, difficoltà a focalizzare, o problemi di coordinazione oculare. Il medico può anche chiedere informazioni sulla tua storia di trattamenti oculari precedenti o condizioni mediche generali.

2. Valutazione dei Sintomi e del Funzionamento Visivo

- **Test Virtuali:** Anche se l'esame fisico diretto non è possibile, il medico può chiederti di eseguire alcuni test a casa, come leggere tabelle ottiche a una certa distanza, eseguire esercizi di movimento oculare, o descrivere la tua esperienza con specifici problemi visivi.
- **Osservazione e Discussione:** Valuta le tue risposte ai test e discute i risultati, chiedendo ulteriori dettagli per comprendere meglio i tuoi problemi visivi.

3. Analisi

- **Discussione dei Referti:** Analizza e discute eventuali referti o esami oculari che hai già effettuato.

4. Piano di Trattamento

- **Esercizi e Terapie:** Consiglia esercizi ortottici specifici per migliorare la coordinazione oculare e la funzione visiva, come esercizi di convergenza, esercizi di focalizzazione, o tecniche di riabilitazione visiva.

5. Educazione e Consigli

- **Gestione dei Sintomi:** Fornisce consigli su come gestire i sintomi visivi quotidiani e migliorare la tua esperienza visiva attraverso strategie e tecniche specifiche.
- **Prevenzione e Cura:** Offre suggerimenti su come prevenire ulteriori problemi visivi e migliorare la salute oculare generale.

6. Monitoraggio e Follow-Up



- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi e valutare l'efficacia del piano di trattamento. Questi follow-up possono servire per adattare gli esercizi o apportare modifiche alla terapia se necessario.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami oculari che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria, come test visivi o esami della funzione oculare.

Televisita Otorinolaringoiatrica

Durante una visita di telemedicina otorinolaringoiatrica (ORL), il medico si occupa di valutare e gestire problemi relativi alle orecchie, al naso e alla gola. Sebbene non sia possibile eseguire esami fisici diretti, il medico può raccogliere informazioni dettagliate e fornire indicazioni. Ecco cosa fa generalmente un otorinolaringoiatra in una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Medica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia clinica e sui sintomi attuali. Questo include problemi come mal di gola, congestione nasale, perdita dell'udito, acufeni, o difficoltà respiratorie.
- **Dettagli dei Sintomi:** Discuti i tuoi sintomi in dettaglio, inclusi la loro durata, frequenza e intensità, nonché qualsiasi fattore scatenante o alleviante.

2. Discussione dei Referti e Risultati

- **Esami Precedenti:** Analizza i risultati di esami pregressi, come audiometrie, endoscopie, tamponi, TAC o risonanze magnetiche, se disponibili.
- **Interpretazione dei Risultati:** Fornisce spiegazioni sui risultati degli esami e come questi si collegano ai tuoi sintomi.

3. Valutazione e Diagnosi

- **Consultazione:** Basandosi sulle informazioni fornite e sui referti, il medico fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.

4. Piano di Trattamento

- **Trattamento Farmacologico:** Se necessario, prescrive farmaci per trattare le tue condizioni, come antibiotici, antistaminici, o corticosteroidi.
- **Terapie e Interventi:** Consiglia terapie non farmacologiche, come lavaggi nasali, esercizi di riabilitazione, o tecniche di gestione dei sintomi.

5. Educazione e Consigli



- **Gestione dei Sintomi:** Fornisce indicazioni su come gestire i sintomi a casa, come suggerimenti per alleviare il mal di gola, migliorare la respirazione nasale, o trattare problemi di udito.
- **Prevenzione:** Offre consigli su come prevenire il peggioramento delle condizioni o evitare future problematiche, come modifiche nell'ambiente o nello stile di vita.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica eventuali appuntamenti di follow-up per monitorare i tuoi progressi e fare aggiustamenti al piano di trattamento se necessario.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai effettuare presso un laboratorio o una struttura sanitaria, come esami audiometrici o radiologici.

Televisita Pneumologica

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Medica:** Il medico raccoglie informazioni dettagliate sulla tua storia medica, inclusi i sintomi respiratori, la loro durata e intensità, e eventuali condizioni preesistenti come asma, bronchite cronica o malattie polmonari.
- **Sintomi:** Discute i tuoi sintomi attuali, come tosse, difficoltà respiratorie, respiro sibilante, o dolore toracico. Chiede anche informazioni su eventuali fattori scatenanti o allevianti.

2. Revisione dei Referti

- **Documentazione:** Analizza referti di esami precedenti, come radiografie del torace, TAC, spirometrie o test di funzionalità polmonare.
- **Discussione:** Commenta e spiega i risultati degli esami e il loro significato rispetto ai tuoi sintomi e alla tua storia clinica.

3. Consultazione e Diagnosi

- **Diagnosi:** Basandosi sulle informazioni raccolte e sui risultati degli esami, il medico fornisce una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.
- **Raccomandazioni:** Suggerisce un piano di trattamento, che può includere modifiche nello stile di vita, farmaci, o altre terapie. Fornisce indicazioni su come gestire la tua condizione a casa.

4. Piano di Trattamento

- **Opzioni Terapeutiche:** Discussa le opzioni di trattamento, che possono includere farmaci per l'asma o la BPCO, terapia inalatoria, o modifiche alla terapia esistente.
- **Prescrizioni:** Se necessario, prescrive farmaci o altre terapie.

5. Monitoraggio e Follow-Up



- **Visite Future:** Pianifica eventuali appuntamenti di follow-up per monitorare i tuoi progressi e fare aggiustamenti al piano di trattamento.

6. Educazione e Consigli

- **Gestione dei Sintomi:** Offre consigli su come gestire e monitorare i sintomi a casa, come tecniche di respirazione o l'uso di dispositivi inalatori.
- **Prevenzione:** Fornisce suggerimenti su come prevenire peggioramenti della tua condizione, come evitare fattori scatenanti, smettere di fumare o migliorare la qualità dell'aria negli ambienti in cui vivi.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Se necessario, può richiedere ulteriori esami diagnostici che dovrai completare presso un laboratorio o una struttura sanitaria. Questi possono includere esami del sangue, test di funzionalità polmonare, o altre indagini.

Televisita Psicologica

Durante una visita di telemedicina, uno psicologo svolge diverse attività simili a quelle di una consultazione in presenza. Ecco alcune delle principali funzioni:

1. **Valutazione:** Attraverso domande specifiche, lo psicologo raccoglie informazioni sulla storia personale, emotiva e comportamentale del paziente.
2. **Supporto emotivo:** Fornisce ascolto attivo e sostegno, aiutando il paziente a esplorare e comprendere le proprie emozioni e situazioni.
3. **Tecniche terapeutiche:** Utilizza approcci terapeutici (come la terapia cognitivo-comportamentale) adattati al contesto online per affrontare problematiche specifiche.
4. **Piano d'azione:** Collabora con il paziente per definire obiettivi terapeutici e strategie pratiche da implementare.
5. **Follow-up:** Programma incontri futuri per monitorare i progressi e adattare le tecniche secondo necessità.
6. **Risorse e strumenti:** Può fornire materiali utili, come esercizi o letture, per supportare il paziente tra le sessioni.

Televisita Psichiatrica

Durante una visita di telemedicina psichiatrica, il medico psichiatra utilizza strumenti digitali per diagnosticare e trattare disturbi mentali e comportamentali. Anche se non può eseguire esami



fisici diretti, il medico può raccogliere informazioni dettagliate e fornire supporto e trattamento. Ecco cosa fa generalmente uno psichiatra in una visita online:

1. Raccolta Anamnestica

- **Storia Clinica:** Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia clinica, inclusa la tua storia psichiatrica e medica complessiva. Questo include precedenti diagnosi, trattamenti e ospedalizzazioni.
- **Sintomi Attuali:** Discuti i sintomi che stai vivendo, come umore, ansia, depressione, allucinazioni, o pensieri suicidari. Fornisci dettagli sulla loro durata, intensità e impatto sulla tua vita quotidiana.

2. Valutazione Psicologica

- **Intervista Clinica:** Il medico conduce un'intervista clinica per valutare il tuo stato mentale. Questo può includere domande sul tuo umore, comportamento, pensieri, e relazioni interpersonali.
- **Test e Questionari:** Può somministrare test psicologici o questionari online per valutare aspetti specifici del tuo stato mentale, come la gravità della depressione o dell'ansia.

3. Analisi e Diagnosi

- **Discussione dei Sintomi:** Basandosi sulle informazioni raccolte durante l'intervista e i test, il medico formula una diagnosi preliminare o discute una diagnosi esistente.
- **Piano di Trattamento:** Elabora un piano di trattamento personalizzato, che può includere farmaci, terapia psicologica o altre forme di intervento.

4. Piano di Trattamento

- **Farmaci:** Se necessario, prescrive farmaci per gestire i sintomi, come antidepressivi, ansiolitici o antipsicotici. La prescrizione può essere inviata elettronicamente alla tua farmacia.
- **Terapie e Supporto:** Consiglia terapie non farmacologiche, come la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), la psicoterapia o il supporto comportamentale.

5. Educazione e Supporto

- **Informazioni e Consigli:** Fornisce informazioni sulla tua condizione, inclusi suggerimenti per gestire i sintomi, tecniche di coping e modi per migliorare il tuo benessere mentale.
- **Strategie di Auto-aiuto:** Ti insegna tecniche di gestione dello stress, strategie per migliorare il sonno, o pratiche di mindfulness.

6. Monitoraggio e Follow-Up

- **Appuntamenti Futuri:** Pianifica sessioni di follow-up per monitorare i tuoi progressi, valutare l'efficacia del trattamento e fare aggiustamenti se necessario.

7. Utilizzo di Strumenti Diagnostici

- **Esami Aggiuntivi:** Può richiedere ulteriori esami diagnostici o consulenze con altri specialisti se necessario, che dovrai effettuare presso una struttura sanitaria.

Televisita Urologica

1. Raccolta Anamnestica:

- **Storia Clinica:** Il medico inizia chiedendo dettagli sulla tua storia medica, inclusi i sintomi attuali, la loro durata e intensità, e qualsiasi cambiamento recente nel tuo stato di salute.
- **Sintomi e Preoccupazioni:** Discute i sintomi specifici che stai sperimentando, come dolore, difficoltà urinaria, o problemi di erezione, e le tue preoccupazioni generali.

2. Esame dei Referti:

- **Documentazione:** Esamina eventuali referti medici, risultati di esami o immagini che hai già a disposizione, come esami del sangue, ecografie, o risonanze magnetiche.
- **Discussione:** Analizza insieme a te i risultati degli esami precedenti e come questi si ricolleghino ai tuoi sintomi.

3. Consulenza e Diagnosi:

- **Diagnosi:** Basandosi sulle informazioni raccolte e sui referti, il medico fornisce una diagnosi preliminare o discute la diagnosi esistente.
- **Raccomandazioni:** Suggerisce un piano di trattamento o ulteriori esami necessari per confermare o approfondire la diagnosi.

4. Piano di Trattamento:

- **Opzioni Terapeutiche:** Discuti le opzioni di trattamento, che possono includere farmaci, cambiamenti nello stile di vita, o terapie specifiche.
- **Prescrizioni:** Se necessario, prescrive farmaci o altri trattamenti.

5. Consigli e Istruzioni:

- **Gestione a Casa:** Fornisce istruzioni su come gestire i sintomi a casa, come modifiche nella dieta o esercizi specifici.
- **Seguito:** Spiega come monitorare i tuoi sintomi e quando è necessario contattare il medico nuovamente.

6. Pianificazione e Follow-Up:

- **Visite Future:** Pianifica eventuali appuntamenti di follow-up per monitorare i tuoi progressi e apportare aggiustamenti al piano di trattamento.

7. Discussione di Prevenzione:

- **Prevenzione:** Offre consigli su come prevenire future problematiche urologiche, inclusi suggerimenti per uno stile di vita sano e pratiche di prevenzione.
- 8. **Utilizzo di Strumenti Diagnostici:**
 - **Esami Aggiuntivi:** Se necessario, il medico può richiedere esami aggiuntivi che dovrai eseguire presso un laboratorio o una struttura sanitaria.

Consulenza esami ematochimici/check up

Durante una consulenza online di esami ematochimici, un biologo specializzato può svolgere diverse attività:

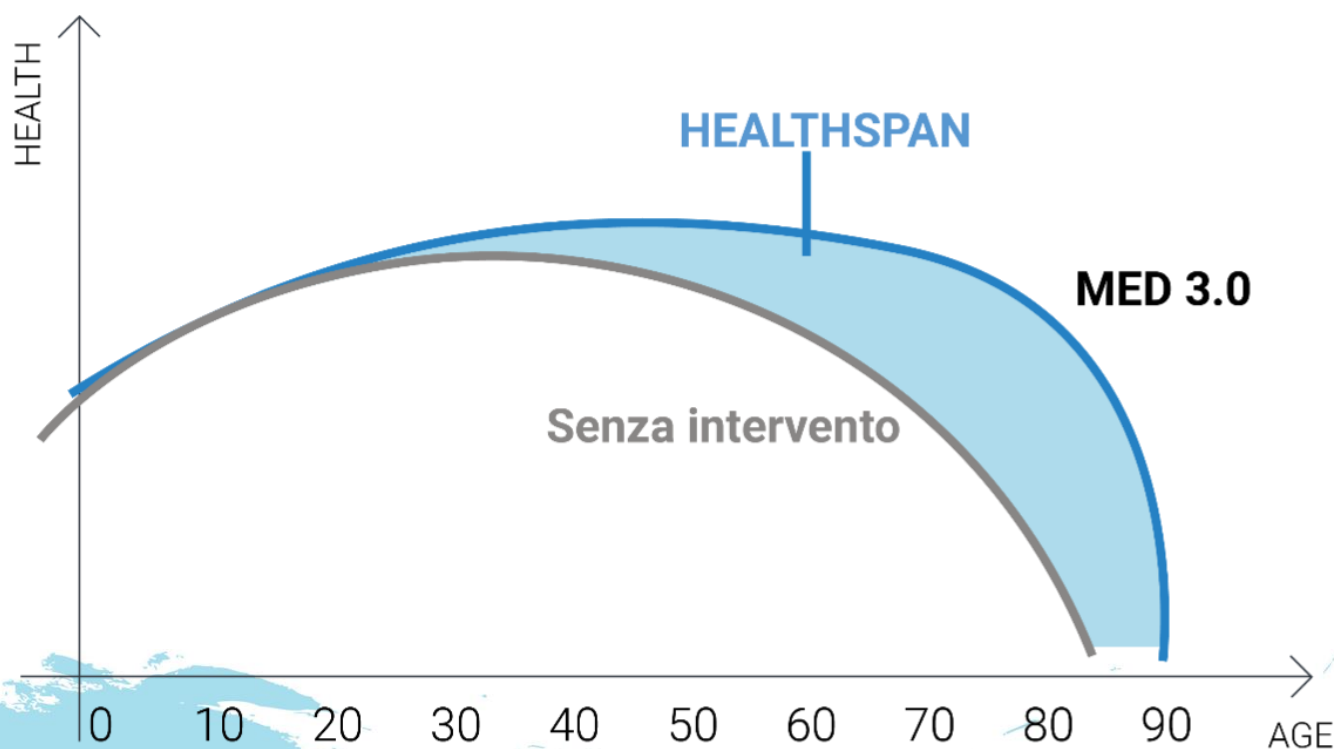
1. **Analisi dei Risultati:** Esamina i risultati degli esami ematochimici, spiegando cosa significano e identificando eventuali anomalie.
2. **Spiegazione dei Termini:** Fornisce chiarimenti su termini medici e valori di riferimento, aiutandoti a comprendere meglio i risultati.
3. **Consigli:** Se necessario, ti indirizza verso uno specialista

Il biologo specializzato non può fornire prescrizioni mediche.

Longevity primo consulto

1. Ambizione del programma Longevity

In Cerba HealthCare Italia preferiamo riferirci alla Longevity con il termine di **"HealthSpan Medicine"**. Ci occupiamo di Medicina 3.0 che mira a **estendere la durata della vita in buona salute delle persone**.



L'obiettivo della HealthSpan Medicine è mantenere, il più a lungo possibile, le caratteristiche del benessere associato alla giovinezza promuovendo il benessere fisico, mentale e funzionale dell'individuo e utilizzando i progressi della medicina per combattere l'invecchiamento cellulare.

In Cerba ci proponiamo di misurare e monitorare alcuni principali parametri (*biomarker*) del paziente per studiare come ridurre i rischi delle principali cause di decesso: malattie cardiache e neurodegenerative, cancro, diabete di tipo 2 e disfunzioni metaboliche.

Il **servizio** è rivolto a tutti coloro che ambiscono ad ottenere una longevità sana e si impegnano a definire una *routine* che permetta loro di prolungare la propria aspettanza di vita. Questa scelta richiede un duplice investimento: economico e personale.

Da un lato, le prestazioni sanitarie specialistiche ad alto valore aggiunto sono offerte da un numero limitato di professionisti qualificati e adeguatamente preparati. Dall'altro, è necessario un impegno emotivo e una determinazione del paziente, che deve essere pronto ad assumersi la responsabilità della propria salute e, se necessario, modificare significativamente le proprie abitudini di vita.

2. L'offerta ai pazienti

Con il programma Longevity, Cerba propone al paziente un programma, composto da diversi step.

Il programma Longevity parte sempre dall'**Analisi**. La valutazione dei biomarker del paziente consente di iniziare il percorso per migliorare l'aspettativa di vita. In primis, ogni paziente che vorrà accedere al percorso Longevity dovrà obbligatoriamente sottoporsi a un primo checkup di **esami ematochimici**, per stabilire il proprio stato di salute iniziale attraverso l'analisi del sangue.

A valle del checkup, il paziente potrà scegliere se essere **seguito da un professionista Cerba** (attraverso colloqui esclusivamente telematici), oppure da un medico da lui scelto.

Il programma Longevity si compone dei seguenti elementi/step:

1. **Checkup iniziale - esami ematochimici:** svolgimento di un set predefinito di test ematochimici (elenco esami nelle pagine seguenti), per valutare lo status iniziale del paziente in merito a vari *biomarker*. Il prezzo del checkup completo è 300€. Non si applica lo sconto Cerba Card.
2. **Televisita con un medico** (opzionale): successivamente allo svolgimento del checkup iniziale, il paziente potrà richiedere di essere seguito da un medico Cerba (colloquio attraverso la piattaforma di telemedicina di Cerba HealthCare Italia) per condividere i risultati del checkup iniziale, e impostare un piano personalizzato con il medico

riguardante principalmente linee guida sull'alimentazione e l'esercizio fisico. Il prezzo per la prima televisita è 200€, mentre per le televisite di follow-up il prezzo è di 100€. Si applica lo sconto Cerba Card (sconto applicato al paziente automaticamente dalla piattaforma di telemedicina, al momento del pagamento).

3. Il paziente, sulla base del piano impostato con il medico, e in base alla propria propensione al monitoraggio dei *biomarker*, potrà procedere allo svolgimento di **analisi di follow up periodiche** (es. checkup Longevity completo, o parte di esso).
4. Inoltre, potrà richiedere ulteriori televisite con il medico, nonché realizzare esami diagnostici come il **VO₂ max** e la **MOC Total Body**. Le altre prestazioni, come attività ambulatoriali ed esami diagnostici, performati a scopo preventivo, devono essere eseguite in accordo con il medico che ne valuta l'utilità e la fattibilità in base alle esigenze specifiche personali.

Approfondimento VO₂ max:

Stiamo valutando se sia il caso di misurarlo in ambulatorio. Si tratta di una procedura lunga e costosa che offre al nostro paziente informazioni che potrebbero essere fuorvianti. È molto importante che al paziente venga spiegata l'importanza del VO₂max e di lavorare sul suo miglioramento. Per fare questo è più importante che il paziente acquisti un wearable (Apple – Garmin – Whoop, ...) e ne tenga costantemente traccia. Ovviamente la misurazione sarà meno puntuale, ma il paziente potrà tenere traccia del proprio andamento. È molto più importante che faccia questo rispetto a conoscere una volta (anche una volta l'anno) un valore che - forse - potrebbe essere più preciso. Inoltre, il macchinario per misurare il VO₂max è molto costoso ed i professionisti in grado di usarlo sono pochissimi. Quindi questo tipo di servizio non sarebbe garantito che in pochissime sedi.

Approfondimento MOC Total Body - DEXA Scan:

In questo caso ci riferiamo al modo più accurato oggi disponibile per effettuare valutazioni circa il grasso corporeo con analisi di quello viscerale. Anche in questo caso il servizio non potrà essere garantito su tutto il territorio. Però, è importante che al paziente venga data la possibilità di farlo dove possibile o venga data indicazione anche dove non sia effettuabile presso le nostre sedi.



LONGEVITY BIOCHIMICO DONNA	
CKLONGD	
Report Longevity	
AA/EPA + AA/DHA (EFA)	LONGEVITY BIOCHIMICO UOMO
HOMA	
HB1AC	
APO B	
Lp (a)	
IGF1	
CORTISOLO	
dROMS	
TESTOSTERONE	
VITAMINA D	
Emocromo con formula	
Glicemia	
Insulina	
Creatinina	
Colesterolo totale	
Colesterolo LDL	
Colesterolo HDL	
Trigliceridi	
Transaminasi AST/GOT	
Transaminasi ALT/GPT	
Gamma-GT	
Bilirubina Totale	
Elettroforesi proteica	
Azotemia	
Uricemia	
Proteina C Reattiva	
Fosfatasi Alcalina	
Calcio	
Sodio	
Potassio	
Magnesio	
Sideremia	
Tsh reflex	
Acido Folico	
Vitamina B12	
Ck	
Omocisteina	
PT	
APTT	
Fibrinogeno	
LH	
FSH	
Prolattina	
Estradiolo	

3. I nostri pazienti target

Lo scopo del progetto è quello di permettere ai pazienti di intraprendere un programma che permette di **estendere l'aspettativa di vita sana grazie ad azioni personalizzate sullo stile di vita. Non è scopo dell'attività creare atleti o curare patologie accertate.**

I *buyer personas* (pazienti tipo) sono tutti coloro che ambiscono a ottenere una longevità sana. Ipotizziamo un target per lo più composto da persone di 30-70 anni, benestanti e attenti al benessere, che vogliono migliorare il loro stato fisico.

4. Linee guida per la gestione del paziente da parte del medico

Rif. punto (2) del paragrafo "L'offerta ai pazienti"

La filosofia secondo la quale effettuare e strutturare le consulenze mediche ai pazienti si basa anche sulle nozioni presenti nei volumi:

- **"Outlive. The science & art of longevity"** Dott. Peter Attia;
- **"Il codice della longevità sana"** Dott. Camillo Ricordi.

Questi due volumi sono caratterizzati dalla combinazione di diversi elementi, tra cui medicina tradizionale e moderna, esercizio fisico, benessere emotivo e biochimica della nutrizione.

Tutti questi elementi agiscono in simbiosi per permettere di mantenere l'organismo sano con la prospettiva di una vita longeva, contrastando la comparsa o il progresso di patologie croniche.

Cerba intende mantenere una linea standard per la presa in carico del paziente. Per questo sono state definite alcune linee guida dedicate alla Longevity da trattare insieme al paziente durante il colloquio.

Queste linee guida devono essere applicate per ciascun paziente che decide di intraprendere gli step *Longevity*.

Per una migliore riuscita del progetto chiediamo cortesemente ai medici di astenersi nel prescrivere trattamenti e/o prendere decisioni non necessarie e non inerenti alla filosofia descritta nei volumi sopra citati. Ciascun medico che entra in contatto con il paziente Cerba dovrà:

1. Elaborare un set di linee guida customizzate sul paziente, che riguardino le **abitudini nutrizionali** (incluso l'uso di eventuali integratori alimentari, correzione nelle abitudini e dello stile di vita che può essere regolato dalla dieta e dal corretto rapporto AA/EPA);

2. Fornire linee guida per un buon **esercizio fisico**, con l'obiettivo di migliorare i *biomarker* che impattano sulla longevità del paziente (ad esempio, il miglioramento del VO₂max);
3. Sugerire **altre azioni** che possono influire positivamente sul miglioramento dei *biomarker* e accrescere il benessere mentale e psicologico volto alla ricerca di modi proattivi di vivere (ad esempio, il mantenimento delle relazioni sociali che stimolano la crescita personale, un corretto rapporto tra riposo e lavoro, indicazioni per un sonno regolare e rigenerante, riduzione degli elementi di stress e altri comportamenti utili a prevenire patologie);
4. Definire un **piano di monitoraggio degli indicatori**: definire quando sottoporsi ad esami ematochimici di follow-up, se/quando realizzare altri test specialistici quali VO₂max o MOC Total Body, ecc.;
5. Informare il paziente sull'importanza di monitorare i propri indicatori in autonomia, tramite **wearable device** (ad esempio, Apple Watch, Garmin o altri) per controllarne l'andamento con continuità ed essere motivato a progredire nell'esercizio fisico;
6. **Laddove necessario**, veicolare il paziente nella scelta di **determinati specialisti**: in caso di presenza di patologie fuori dal perimetro *Longevity* (malattie cardiovascolari, diabete e altri disturbi) per garantire a ciascun paziente approfondimenti personalizzati che richiedono l'attenzione sui punti precedenti e la presa in carico da parte di uno specialista in materia per visite/consulti dedicati.

Quindi, ciascun paziente che richiede anche una televisita con un nostro medico specialista, dovrà terminare la televisita con il medico portando con sé un set informativo chiaro, definito, applicabile nel quotidiano, e che riguardi i punti citati in questo paragrafo (eccetto il n.6, in quanto si applica solo laddove necessario).

Il medico, al fine di poter gestire e impostare in modo ottimale il piano *Longevity* per il paziente, potrà avvalersi del referto di laboratorio con gli esiti delle analisi menzionate nella tabella descritta nel paragrafo 2 (check-up). Tale referto sarà corredato da un Allegato, che spiega i trend / scostamenti dei parametri – a supporto del medico.

5. Il mezzo per l'interazione medico-paziente: piattaforma di telemedicina
Rif. punto (2) del paragrafo "L'offerta ai pazienti"



Cerba HealthCare
ITALIA

Il medico gestirà il paziente dalla piattaforma di Telemedicina di Cerba HealthCare Italia. Istruzioni dettagliate nel documento "Istruzioni Portale Telemedicina".

6. Durata della televisita medico-paziente

Rif. punto (2) del paragrafo "L'offerta ai pazienti"

Per la prima televisita, al medico viene richiesto un ingaggio di circa 1 ora di tempo, così suddiviso:

- a. **20'** circa, per lo studio e l'analisi degli esami del checkup Longevity e del quadro generale del paziente basato su altri documenti/referti a disposizione; nota: il referto degli esami del check-up è scaricabile dal medico direttamente dalla piattaforma di telemedicina, in modo da poter visionare i valori prima di entrare in televisita con il paziente;
- b. **40'** circa, di televisita con il paziente.

Longevity consulto successivo al primo consulto

Per le eventuali successive televisite di follow-up, al medico viene richiesto un ingaggio di circa 30 minuti di tempo, così suddiviso:

- a. **10'** circa, per lo studio e l'analisi degli esami del paziente di follow-up (per monitorare l'evoluzione dei *biomarker*, come controllo);
- b. **20'** circa, di televisita con il paziente.

Questi controlli servono per aggiornamenti e confronti su come sta procedendo il percorso ed eventuali aggiustamenti sui consigli dati.