



IN COLLABORAZIONE CON



Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Brindisi

# FARMACIE E PARAFARMACIE AMICHE DI GATEKEEPER



G A T E  
K E E P E R

# **Diventa Farmacista supporter di GATEKEEPER**

I farmacisti della Provincia di Brindisi collaborano con il Pilota Puglia Gatekeeper per un servizio di “coaching online”: informazioni, consigli e idee per un invecchiamento sano e attivo.

## **Chiedi al tuo Ordine dei Farmacisti**

**Nell'ambito del progetto GATEKEEPER, finanziato dalla Commissione Europea e coordinato per la Regione Puglia da ARsSS Puglia e InnovaPuglia, è stato realizzato un servizio di eCoaching che usa il telefono per inviare messaggi personalizzati agli utenti e orientare verso comportamenti salutari.**

## **COSA PUOI FARE PER GATEKEEPER**

- **Arricchirai l'offerta di contenuti dell'eCoaching con consigli e suggerimenti;**
- **Aiuterai le persone di età maggiore di 55 anni a iscriversi a questo stimolante programma che coniuga l'uso delle nuove tecnologie con la prevenzione e l'impegno sociale;**
- **Aiuterai la società nello sforzo di prevenzione dei disturbi e delle condizioni tipiche dell'invecchiamento;**
- **Contribuirai a migliorare il ruolo attivo dei farmacisti nella società civile.**

# Diventa Farmacia/Parafarmacia "Amica di GATEKEEPER"

**Il progetto GATEKEEPER darà ampia visibilità a tutte le Farmacie e Parafarmacie che supporteranno l'adesione dei cittadini allo studio osservazionale "STILI DI VITA E PROMOZIONE DELLA SALUTE" che realizza il servizio di messaggistica per valutare l'impatto sulla qualità di vita dei cittadini pugliesi over 55 senza patologie conclamate.**

**Più utenti saranno arruolati maggiore sarà la visibilità garantita dal portale alla Farmacia/Parafarmacia virtuosa.**

**Quando aiuterai una cittadina o un cittadino ad iscriversi, ricorda di segnalare nelle note il nome della tua farmacia/parafarmacia.**



# Esempi di messaggi e risorse di eCoaching

## Qualità del sonno

Ciao Serena. Le cause dell'insonnia possono essere varie e a volte per dormire bene basterebbe cambiare le proprie abitudini. Ecco qualche consiglio:

<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/farmaci-integratori-cosmetici/soffro-di-insonnia-se-mi-prendo-una-pillolina-in-farmacia-dormiro-come-un-sasso>

## Attività fisica

Ciao Paolo. Uno dei fastidi propri dell'estate è il gonfiore alle gambe e alle caviglie che colpisce anche chi non ha problemi di insufficienza venosa. Per combatterlo, la migliore arma è camminare, perché camminando l'attività dei muscoli del polpaccio funziona come una sorta di "pompa" che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso dagli arti inferiori

<https://www.humanitas.it/news/gambe-gonfie-cause-e-rimedi/>



# Esempi di messaggi e risorse di eCoaching



## Nutrizione sana

Ciao Ylenia. Dieta chetogenica, dieta paleolitica e dieta iperproteica non sono le diete della felicità. La vera dieta che dà equilibrio ogni giorno della nostra vita è la Dieta Mediterranea

<https://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta-mediterranea-e-scienza-parla-il-dott-antonino-frustaglia/>

## Informazioni sul progetto GATEKEEPER

Anche quando l'età avanza è possibile continuare a rimanere attivi e in buona salute. Il programma GATEKEEPER ti offre consigli e informazioni in modo semplice e direttamente sul tuo telefono cellulare: iscriviti premendo il bottone PARTECIPA che trovi a questa pagina: <https://gatekeeper.puglia.it/>

# Come iscrivere un cittadino-utente over 55 al Programma di eCoaching del Progetto GATEKEEPER di Regione Puglia in quattro semplici passi

1

Visita la pagina [www.gatekeeper.puglia.it](http://www.gatekeeper.puglia.it) e premi **Partecipa**



The screenshot displays the GATEKEEPER website interface. At the top, there is a blue header with a 'Login' button. Below the header, the main content area features the 'GATEKEEPER' logo in red and white. A central message reads: 'Cari cittadini, siete nella pagina del Pilota Puglia del Progetto europeo GATEKEEPER dedicata alla pre-adesione alla Linea di intervento 1 - Studio osservazionale a bassa complessità: Stili di vita e promozione della'. A prominent blue button labeled 'Partecipa' is highlighted with a yellow arrow. To the right, a section titled 'Può Partecipare?' lists inclusion criteria: 'essere residente da almeno un anno in un Comune della Regione Puglia'. Below this, a list of exclusion criteria is shown: 'essere di età inferiore ai 55 anni', 'avere patologie conclamate', and 'non essere residente da almeno un anno in un Comune della Regione Puglia'. A second blue 'Partecipa' button is visible at the bottom right. The page footer includes the text 'Ultimo aggiornamento 22-02-2022'.

2

## Compila il modulo con i dati della persona e premi **Iscriviti**

The image shows two overlapping screenshots of a registration process. The left screenshot is titled "Adesione nuovo partecipante" and contains a form with fields for "email\*", "Nome proprio (Se è necessario il cognome)", "CIN\*", and "ES (in numeri dal 01 al 60)". Below the form is a section for "Informativa sullo studio e sulla privacy" with a checkbox for consent and an "Iscriviti" button. The right screenshot is a larger view of the "Informativa sullo studio e sulla privacy" section, showing the consent checkbox and the "Iscriviti" button. A yellow arrow points from the "Iscriviti" button in the right screenshot to the "Iscriviti" button in the left screenshot.

3

## La persona leggerà la propria e-mail e premerà il **botone Conferma**

The image shows a screenshot of an email confirmation message. The header includes the sender's name "gatelkeeper\_puglia@aress.regione.puglia.it" and the subject "Azione richiesta: conferma la tua adesione". The main body of the email contains the text "Conferma la tua adesione" and "L'adesione non sarà attiva fin quando non verrà confermata. Per confermare la tua adesione [clicca qui](#) o sul bottone qui di seguito." Below the text is a "Conferma" button. A yellow arrow points to the "Conferma" button.

4

## La persona riceverà ulteriori istruzioni via mail su come avviare il servizio



[gatekeeper\\_puglia@aress.regione.puglia.it](mailto:gatekeeper_puglia@aress.regione.puglia.it)



[GKPuglia](#)



Questo progetto ha ricevuto fondi dall'Unione Europea, Programma di Innovazione e Ricerca Horizon 2020 (grant agreement N° 857223)