



**DOSSIER DEL PROGETTO - PAZIENTI**

## Cambiare vite con la conoscenza e l'innovazione



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.  
ERASMUS-EDU-2022-PI-ALL-INNO: Progetto n.101111708

# Digi4MSK

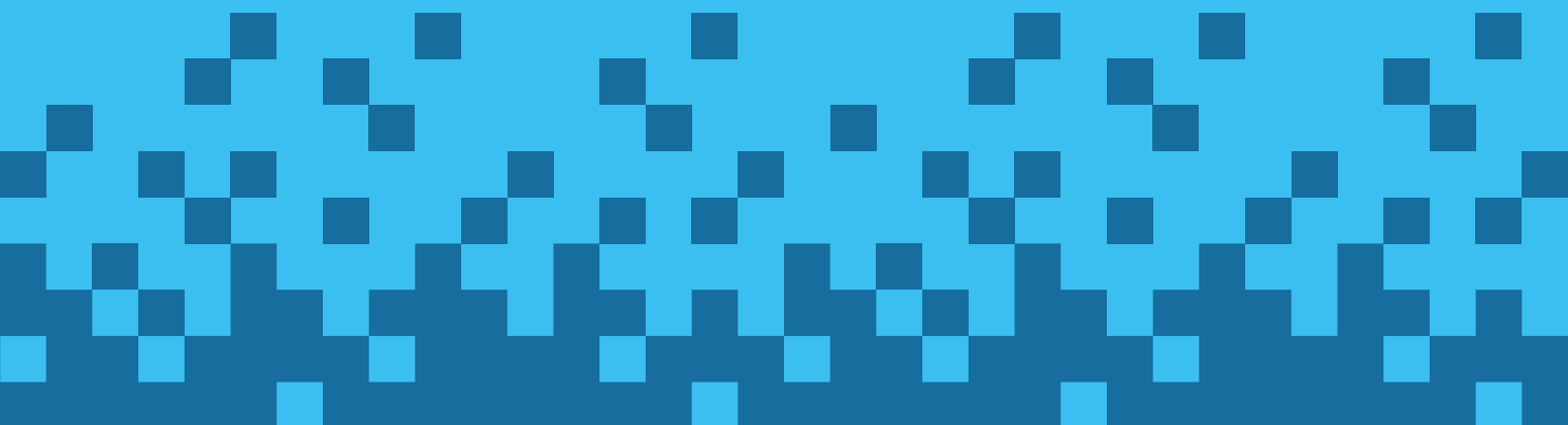
## Panoramica del progetto e risorse per i pazienti

Digi4MSK è un progetto europeo che mira a sostenere le persone affette da dolori muscoloscheletrici (ad esempio, dolori al collo, alla schiena, all'anca, ecc.). L'obiettivo del progetto è garantire che chiunque possa accedere a informazioni online affidabili, aiutandolo a sviluppare le competenze necessarie per prendersi cura di sé in modo più efficace, utilizzare le risorse sanitarie in modo appropriato e prendere decisioni informate riguardo alla propria salute.

A tal fine, Digi4MSK sta sviluppando risorse gratuite e di facile utilizzo, pensate per migliorare le conoscenze e le competenze relative al dolore muscoloscheletrico, consentendo alle persone che convivono con il dolore di acquisire maggiore autonomia nella gestione della propria condizione.

**Sito web del progetto:** [digi4msk.eu/it](https://digi4msk.eu/it)

**Archivio di alcune risorse del progetto:**  
[zenodo.org/communities/digi4msk/](https://zenodo.org/communities/digi4msk/)



# Risorse aperte per i pazienti e il pubblico in generale

## Guida alle migliori pratiche per i pazienti

Questa risorsa fornisce informazioni chiare e accessibili sul dolore muscoloscheletrico, aiutando le persone a comprendere meglio la propria condizione e come gestirla nella vita quotidiana.

Contiene consigli pratici e strategie utili per migliorare l'autogestione, comprendere meglio il dolore, affrontare le difficoltà più comuni e utilizzare in modo efficace le risorse sanitarie disponibili.

### Libro per i pazienti:

[zenodo.org/records/19454831](https://zenodo.org/records/19454831)



# Corsi online per pazienti e persone affette da dolore

Il progetto offre corsi online gratuiti rivolti a chi soffre di dolori muscoloscheletrici, pensati per sviluppare le conoscenze e le competenze dei pazienti.

Questi corsi forniscono informazioni chiare sul dolore e offrono strumenti pratici per migliorare l'autogestione, promuovere abitudini salutari e aumentare la sicurezza nel prendere decisioni relative alla salute muscoloscheletrica.

## Corsi online per pazienti:

[digi4msk.eu/it/contenuti/corsi/corsi-online-per-il-grande-pubblico/](https://digi4msk.eu/it/contenuti/corsi/corsi-online-per-il-grande-pubblico/)



**Digi4MSK**

**SCOPRI TUTTO SUI DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI E SU COME GESTIRLI**

**GRATIS!**  
**Corso online per comprendere e gestire il dolore**

-  Come affrontare le riacutizzazioni
-  Strategie per sentirsi più sicuri di sé
-  Strumenti pratici per gestire il dolore
-  Finanziato al 100% dall'Unione Europea

**Scopri il corso**



 **Co-finanziato dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le agenzie esecutive appartengono, tuttavia, ai soli o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Gli italiani europei nei TRACIA possono essere ritenuti responsabili. Digi4MSK-ESU-2021-PL-ALU-1002. Progetto n. 101111708

## Workshop per i pazienti

Digi4MSK organizza workshop in presenza in diversi paesi europei rivolti a persone affette da dolori muscoloscheletrici.

Questi workshop hanno un approccio pratico e aiutano i pazienti a sviluppare strategie per gestire situazioni comuni, quali l'esposizione a informazioni online di scarsa qualità, l'incertezza riguardo alle diagnosi e l'uso appropriato delle risorse sanitarie. Questa formazione in situazioni di vita reale contribuisce a migliorare le capacità di autogestione dei pazienti.



## Relazione sul comportamento online in materia di salute muscolo-scheletrica

La presente relazione analizza le modalità con cui gli utenti cercano informazioni sui dolori muscolo-scheletrici su Internet e le difficoltà che possono incontrare nel cercare di accedere a contenuti affidabili.

Queste informazioni aiutano a individuare quali tipi di informazioni sono più utili e come accedere a risorse di qualità superiore.



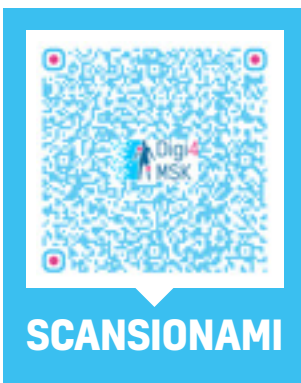
**Rapporto completo in inglese:**  
[digi4msk.eu/wp-content/uploads/  
2024/12/DIGI4MSK-D2.1-1.0.pdf](https://digi4msk.eu/wp-content/uploads/2024/12/DIGI4MSK-D2.1-1.0.pdf)

**Sintesi tradotta:**  
[digi4msk.eu/wp-content/uploads/  
2024/12/DIGI4MSK-D2.1-1.0\\_  
Summary\\_Italian.pdf](https://digi4msk.eu/wp-content/uploads/2024/12/DIGI4MSK-D2.1-1.0_Summary_Italian.pdf)



# Sintesi sull'efficacia degli strumenti digitali di autogestione per il dolore muscoloscheletrico

Il presente documento riassume le attuali evidenze scientifiche relative all'efficacia delle strategie di autogestione per il dolore muscoloscheletrico.



**Documento:**

[digi4msk.eu/wp-content/uploads/2024/10/IT-Translation-Digi4MSK-D3.1\\_Synthesis-of-current-evidence-on-self-management-for-musculoskeletal-painful-disorders.pdf](https://digi4msk.eu/wp-content/uploads/2024/10/IT-Translation-Digi4MSK-D3.1_Synthesis-of-current-evidence-on-self-management-for-musculoskeletal-painful-disorders.pdf)



## Ricerca scientifica nell'ambito del progetto

Il progetto conduce inoltre studi scientifici volti ad approfondire le conoscenze su come aiutare al meglio le persone affette da dolori muscoloscheletrici nella gestione della loro condizione.

I risultati di questi studi vengono pubblicati su riviste scientifiche e contribuiscono a migliorare le risorse e le strategie a disposizione dei pazienti.

