

# Smart Assistance e-Well

## Il tuo benessere in tasca





**DIGITAL**

**PARTNERSHIP TRA  
GEMELLI E ENEL X**

## Il Wellness come alleato di benessere

Il termine **wellness** si riferisce ad una filosofia di vita che pone il **benessere della persona al centro dell'attenzione**.

Questa concezione si basa sull'adozione di uno stile di vita sano, con particolare riferimento ad alcune dimensioni fortemente correlate ai comportamenti individuali legati a:

- **nutrizione**
- **attività fisica**
- **sonno**
- **assunzione di sostanze nocive**
- **livello di stress**

Attraverso l'App **Smart Axistance e-Well Digital** potrai agire su queste aree seguendo un **Percorso di Wellness** personalizzato completamente digitale e con il supporto dei migliori specialisti del Policlinico Gemelli.



# Smart Axistance e-Well Digital

## Il Percorso di Wellness

Scaricando l'App **Smart Axistance e-Well Digital** avrai accesso ad un **Percorso di Wellness** della durata di un anno fruibile interamente tramite l'applicazione dedicata.

Il programma prevede la compilazione di un questionario di auto profilazione e la misurazione di alcuni parametri vitali. I dati raccolti permetteranno ai medici di creare il tuo **Percorso di Wellness** personalizzato, che include un **piano di fitness**, un **piano nutrizionale** e il **monitoraggio** di diverse aree come fumo, stress e sonno.

Durante il programma, avrai accesso a **videoconsulti periodici** con l'equipe del Policlinico Gemelli e, in base alle diponibilità, ad un abbonamento annuale a una **palestra digitale** per mantenerti in forma anche da casa.

L'App mette inoltre a disposizione una cartella clinica digitale in cui puoi caricare e condividere i tuoi esami e analisi cliniche con i medici.



- Calcolo digitale dell'**indice di benessere fisico**
- **Videotutorial** e misurazioni guidate all'interno dell'App
- **Valutazione dello stato di salute** complessivo da parte dell'equipe medica del Policlinico Gemelli
- **Videoconsulto** con un medico internista
- **Videoconsulto** con un professionista della nutrizione
- Creazione di un **programma nutrizionale personalizzato** da parte dei professionisti del Policlinico Gemelli
- Assegnazione di un **programma di fitness** della durata di un anno, basato su cinque aree di riferimento: stress, attività fisica, sonno, regime alimentare e fumo
- **Due videoconsulti** a disposizione con gli specialisti del Policlinico Gemelli e prenotabili durante l'anno tramite l'App per qualsiasi necessità
- Dodici mesi di **abbonamento** a **Buddyfit** fino ad esaurimento delle disponibilità.



# Come funziona il Percorso di Wellness?

## 1 Download dell'App

Scarica l'App **Digital e-Well** dai principali digital store.

## 2 Registrazione e questionario

Procedi con la registrazione nell'App a **Smart Axistance e-Well Digital**, compila un questionario di auto profilazione ed effettua un'auto anamnesi grazie a misurazioni guidate da videotutorial.

## 3 Valutazione dello stato di benessere

Le informazioni inserite e le eventuali analisi caricate nella **cartella clinica digitale** serviranno ai medici del Policlinico Gemelli per valutare il tuo stato di benessere iniziale.

## 4 Utilizzo dell'App

Attraverso l'App inizi fin da subito a monitorare e registrare le informazioni riguardanti le principali aree di rischio: **attività fisica, dieta, sonno, fumo e stress**.

## 5 Primi videoconsulti

Saranno programmati **due videoconsulti** con gli specialisti del **Policlinico Gemelli**. Il primo costituisce un controllo sullo stato di salute generale, mentre il secondo sarà con un professionista della nutrizione.

## 6 Il percorso di benessere

A seguito dei videoconsulti ti verrà fornito un **piano di benessere** su misura della durata di un anno, basato sulle principali aree di riferimento: stress, attività fisica, sonno, regime alimentare e fumo. Il percorso comprende anche un piano nutrizionale e un programma di fitness.

## 7 Un anno insieme

Attraverso l'App e le sue funzionalità verrai seguito dai professionisti del Policlinico Gemelli durante l'intero svolgimento del programma. Con l'aiuto dei **videoconsulti di controllo** potrai inoltre adattare nel tempo il piano di benessere in base tue necessità.



**Per maggiori informazioni  
chiama il numero verde gratuito Enel X:  
800 90 10 50**

**Scarica l' App**

