Anziani Sicuri

Guida all'uso dell'applicazione

"La tua sicurezza a portata di click"

Versione 1.0 — 2026

Cos'è Anziani Sicuri?

Anziani Sicuri è un'applicazione pensata per garantire la sicurezza degli anziani che vivono soli. Con un semplice tocco, puoi confermare che stai bene o chiamare aiuto in caso di emergenza.

I tuoi familiari e contatti di fiducia riceveranno notifiche automatiche se non effettui il check-in entro il tempo prestabilito.

Puoi inoltre gestire dei **Promemoria** per aiutarti a ricordare di prendere le medicine, di andare dal dottore o di assumere liquidi.

Cosa puoi fare con questa app:

- Confermare che stai bene premendo il pulsante **TUTTO OK**
- Chiedere aiuto in caso di emergenza premendo il pulsante **AIUTO**
- Impostare dei promemoria per medicine, visite mediche e altro
- Avvisare automaticamente i tuoi familiari se non rispondi al controllo

Come registrarsi e accedere

Prima volta? Registrati

1. Apri l'applicazione Anziani Sicuri
2. Tocca il pulsante **"Non hai un account? Registrati"**
3. Inserisci il tuo nome nel campo **"Come ti chiami?"**
4. Inserisci il tuo indirizzo email
5. Scegli una password (almeno 6 caratteri)
6. Ripeti la password per conferma
7. Tocca il pulsante **"Registrati"**
8. Puoi anche registrarti con il tuo account Google toccando il pulsante con il logo di Google

Hai già un account? Accedi

1. Apri l'applicazione
2. Inserisci la tua email
3. Inserisci la tua password
4. Tocca il pulsante **"Accedi"**

Hai dimenticato la password?

- Tocca **"Password dimenticata?"** nella schermata di accesso
- Inserisci la tua email
- Riceverai un'email per reimpostare la password

La schermata principale

Ecco cosa trovi sulla schermata principale, dall'alto verso il basso:

Barra blu in alto

Mostra il nome **"Anziani Sicuri"** e la scritta **"Account"** per uscire dall'app.

Riquadro di benvenuto

Mostra un saluto personalizzato con il tuo nome, la data di oggi e l'icona del meteo della tua zona.

Pulsante verde TUTTO OK

Il pulsante più importante! Premi per confermare che stai bene. Mostra anche il conto alla rovescia fino al prossimo controllo.

Pulsante rosso AIUTO

Premi in caso di emergenza per avvisare i tuoi contatti.

Pulsante arancione RICORDAMI

Mostra i tuoi promemoria attivi. Tocca per gestirli.

Icona ingranaggio

Per accedere alle impostazioni dell'applicazione.

Come confermare che stai bene

Il pulsante verde **TUTTO OK** è il cuore dell'applicazione. Funziona come un **"orologio di controllo"**: ogni tot ore (che puoi impostare tu), l'applicazione ti chiede di confermare che stai bene.

Come funziona:

1. Premi il pulsante verde **TUTTO OK** sulla schermata principale
2. Apparirà un messaggio: **"Tutto OK registrato!"**
3. Il conto alla rovescia ripartirà dall'intervallo che hai impostato
4. Se non premi il pulsante in tempo, l'app suonerà un **allarme** per ricordarti
5. Se non rispondi nemmeno all'allarme, i tuoi contatti riceveranno un **messaggio SMS automatico** per avvisarli

> **Importante**
>
> Ricordati di premere TUTTO OK regolarmente. Se non lo premi, i tuoi familiari verranno avvisati che qualcosa potrebbe non andare bene.

Il messaggio inviato sarà: *"[Il tuo nome] non ha risposto in tempo al sollecito di TUTTO OK. Prova a chiamarlo o contattarlo per verificare che stia bene."*

Come chiedere aiuto in caso di emergenza

Se hai bisogno di aiuto urgente, il pulsante rosso **AIUTO** invierà un **messaggio SMS di emergenza** a tutti i tuoi contatti registrati.

Come usare il pulsante AIUTO:

1. Tocca il pulsante rosso **AIUTO** sulla schermata principale
2. Il pulsante cambierà e mostrerà **"CONFERMA?"** con un'icona di avvertimento
3. Tocca di nuovo per **confermare** l'invio del messaggio di emergenza
4. Un messaggio SMS verrà inviato a tutti i tuoi contatti: *"AIUTO! [Il tuo nome] ha premuto il pulsante di emergenza. Contattalo subito!"*

Attenzione

Il pulsante AIUTO ha una doppia conferma per evitare invii accidentali. Se cambi idea, aspetta 10 secondi senza toccare e il pulsante tornerà normale. Per funzionare correttamente, devi aver registrato almeno un contatto destinatario.

Come impostare l'intervallo di controllo

Puoi decidere **ogni quanto tempo** l'app ti chiede di confermare che stai bene.

Come fare:

1. Dalla schermata principale, tocca l'icona dell'**ingranaggio** (Impostazioni)

2. Tocca **"IMPOSTAZIONI TUTTO OK"**

3. Scegli l'unità di tempo: **Minuti** (da 1 a 59), **Ore** (da 1 a 23), oppure **Giorni** (da 1 a 365)

4. Inserisci il numero desiderato

5. Imposta anche la **durata dell'allarme** in secondi (da 5 a 120 secondi): è il tempo che suonerà l'allarme prima di avvisare i tuoi contatti

6. Tocca **"Salva impostazioni"**

Consiglio

Se vivi solo, un intervallo di 12-24 ore è una buona scelta. L'allarme predefinito dura 30 secondi, un tempo sufficiente per raggiungere il telefono.

Come aggiungere i contatti di emergenza

I **contatti destinatari** sono le persone che verranno avvisate via SMS quando premi **AIUTO** o quando non rispondi al controllo **TUTTO OK**.

Come aggiungere i contatti:

1. Dalla schermata principale, tocca l'icona dell'**ingranaggio**
2. Tocca **"RUBRICA DESTINATARI"**
3. Puoi aggiungere fino a **3 contatti** di emergenza
4. Per ogni contatto, inserisci: il **Nome**, il **Numero di telefono**, e un **Messaggio personalizzato** (facoltativo)
5. Puoi anche selezionare un contatto dalla rubrica del telefono toccando l'icona della rubrica
6. In alto c'è anche un campo **"Prova numero"** per testare l'invio SMS al tuo stesso numero
7. Tocca **"Salva Destinatari"** per memorizzare

Importante

Inserisci numeri di telefono italiani validi. Assicurati che i tuoi contatti sappiano che potrebbero ricevere messaggi di emergenza dall'app. Se non inserisci un messaggio personalizzato, verrà usato un messaggio predefinito.

Come usare i promemoria

I promemoria ti aiutano a ricordare cose importanti come **prendere le medicine**, **bere acqua** o **andare dal dottore**.

Come impostare un promemoria:

1. Dalla schermata principale, tocca il pulsante arancione **RICORDAMI**, oppure vai in Impostazioni e tocca **"IMPOSTA PROMEMORIA"**

2. Puoi impostare fino a **3 promemoria**

3. Per ogni promemoria:

- **Attiva** l'interruttore
- Scrivi un nome (es. **"Prendere la pastiglia"**)
- Scegli quando: **Oggi**, **Domani**, oppure una **data specifica**
- Imposta l'**orario**
- Scegli la ripetizione: **Una sola volta**, **Ogni giorno** (con possibilità di scegliere i giorni della settimana), oppure **Ogni mese**

4. Tocca **"Salva"** per memorizzare

Come vedere i promemoria attivi:

Il pulsante arancione sulla schermata principale mostra i nomi dei promemoria attivi e l'orario del prossimo.

Le impostazioni

Per accedere alle impostazioni, tocca l'**icona dell'ingranaggio** nella schermata principale.

Nel menu impostazioni trovi:

IMPOSTAZIONI TUTTO OK

Per decidere ogni quanto tempo l'app ti chiede se stai bene e per quanto tempo suona l'allarme.

RUBRICA DESTINATARI

Per aggiungere o modificare i contatti che riceveranno i messaggi di emergenza.

IMPOSTA PROMEMORIA

Per gestire i tuoi promemoria personali.

INFORMAZIONI

Per leggere la descrizione dell'app, trovare i contatti di assistenza e consultare la privacy policy.

Gestire il tuo account

Uscire dall'app:

1. Sulla schermata principale, tocca la scritta **"Account"** in alto a destra
2. Vedrai il tuo nome
3. Tocca **"Esci"** per uscire dall'account

Contatti e Assistenza:

Email: info@anzianisicuri.it

Sito web: www.anzianisicuri.it

Supporto: supporto@anzianisicuri.it

Consigli utili

- Tieni il telefono sempre **vicino a te** e **carico**
- Ricordati di premere **TUTTO OK** ogni giorno
- Assicurati di avere almeno **un contatto di emergenza** registrato
- Prova il pulsante **AIUTO** con il **numero di test** prima di un'emergenza reale
- Se hai difficoltà, chiedi aiuto a un **familiare** per la configurazione iniziale
- Per qualsiasi problema, scrivi a **supporto@anzianisicuri.it**

Ricorda

Anziani Sicuri è pensata per darti tranquillità e sicurezza. Non esitare a chiedere aiuto ai tuoi familiari per configurare l'app. Una volta impostata, basterà un solo tocco al giorno per stare al sicuro!