

Γενικό εγχειρίδιο χρήσης για ασθενή

COR001-02348-USM Γενικό εγχειρίδιο χρήσης για ασθενή Έκδοση 5.0 - 16 Οκτωβρίου 2024 Για τη σουίτα εργαλείων CoroPrevention ερευνητικό ιατρικό εργαλείο Έκδοση 3.2 www.coroprevention.eu

Σχετικά με την εφαρμογή CoroPrevention για smartphone

Χρήστες-στόχος

Ασθενείς στην ομάδα του εξατομικευμένου προγράμματος πρόληψης της κλινικής μελέτης

Προφυλάξεις

Η εφαρμογή CoroPrevention για smartphone δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μεμονωμένα. Είναι ένα ψηφιακό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για χρήση στο πλαίσιο ενός εξατομικευμένου προγράμματος πρόληψης (PPP) που καθοδηγείται από επαγγελματία υγείας.

Δυνητικά οφέλη

Η συμμετοχή στο εξατομικευμένο πρόγραμμα πρόληψης και η χρήση της εφαρμογής CoroPrevention για smartphone ενδέχεται να βελτιώσει την καρδιαγγειακή σας υγεία. Είναι επίσης ενδεχόμενο να μην έχετε κανένα άμεσο όφελος από τη συμμετοχή στην εν λόγω μελέτη.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο χρήσης

- Συνιστούμε να διαβάσετε το εγχειρίδιο χρήσης σε tablet, laptop ή PC.
 Μπορείτε, αν θέλετε, να διαβάσετε το εγχειρίδιο χρήσης σε smartphone, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε το ζουμ και την κύλιση.
- Με κλικ στο υπογραμμισμένο κείμενο, θα μεταβείτε στη σχετική σελίδα.
- Περισσότερες πληροφορίες για τη χρήση της εφαρμογής θα βρείτε στο έγγραφο «Συχνές ερωτήσεις», στον ιστότοπο της κλινικής δοκιμής (κλικ εδώ)

Συνοπτικός οδηγός



Κάντε κλικ εδώ για τον πλήρη οδηγό

Βασικοί στόχοι υγείας που μπορείτε να ελέγξετε για μια υγιή καρδιά:



Το εξατομικευμένο πρόγραμμα πρόληψης (PPP) σας καθοδηγεί στο ταξίδι προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής





Στοχεύοντας σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Η αλλαγή τρόπου ζωής δεν είναι εύκολη. Το πρόγραμμα PPP σάς βοηθά να αλλάξετε συνήθειες βήμαβήμα, με διάφορα επίπεδα καθοδήγησης. Το ταξίδι ξεκινά με την προετοιμασία για την αλλαγή συμπεριφοράς («Έναρξη δράσης»). Η εφαρμογή βοηθά να κατανοήσετε και να εξασκηθείτε στην επιθυμητή συμπεριφορά με τα παρεχόμενα εργαλεία και τις εργασίες αυτοαξιολόγησης.



Όταν είστε έτοιμοι να αρχίσετε να εργάζεστε ενεργά για τη συμπεριφορά σας, μπορείτε να αρχίσετε να παρακολουθείτε τη συμπεριφορά σας (π.χ. «Παρακολουθούμενη δράση"). Η εφαρμογή θα σας υποστηρίξει στην αλλαγή της συμπεριφοράς σας με παρακολούθηση στόχων, εργαλεία, συμβουλές και κόλπα.



Όταν καταφέρετε να αλλάξετε συνήθειες, το τελευταίο βήμα είναι να διατηρήσετε τον υγιεινό τρόπο ζωής («Διατήρηση συμπεριφοράς»). Η εφαρμογή θα συνεχίσει να σας υποστηρίζει με εκπαιδευτικό περιεχόμενο και αυτοαξιολόγηση.



Κατά καιρούς, μπορεί να επιστρέψετε στις παλιές ανθυγιεινές συνήθειες, αλλά τότε η εφαρμογή και ο υπεύθυνος νοσηλευτής θα σας βοηθούν να επανέλθετε στον σωστό δρόμο.



Εξατομικευμένο ταξίδι για κάθε συμπεριφορά υγείας



Κάθε αλλαγή συμπεριφοράς έχει ορισμένα μοναδικά χαρακτηριστικά. Η εφαρμογή παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη για κάθε συμπεριφορά, με διαφορετικά επίπεδα καθοδήγησης. Κάντε κλικ στον στόχο συμπεριφοράς για τη διαθέσιμη υποστήριξη.





Η καθιστική ζωή είναι παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια. Η εφαρμογή σάς παρακινεί να αυξήσετε τη δραστηριότητα και την άσκηση, προσπαθώντας να φτάσετε τον στόχο σας. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τις δραστηριότητές σας.



Η υγιεινή διατροφή είναι βασική για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η εφαρμογή σάς μαθαίνει ποιες τροφές κάνουν καλό στην καρδιά, δίνει πρακτικές συμβουλές για να εφαρμόσετε τις γνώσεις στην πράξη και βοηθά να διατηρήσετε τις καλές συνήθειες μακροπρόθεσμα.



Το κάπνισμα είναι από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Η εφαρμογή για κινητά σάς υποστηρίζει για μια ζωή χωρίς τσιγάρο, δίνοντάς σας πληροφορίες για τα οφέλη. Μπορείτε να ορίσετε ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος καιη εφαρμογή θα σας στέλνει εξατομικευμένα ενθαρρυντικά μηνύματα για να παραμένετε στον στόχο σας.



Τα επίπεδα στρες και η ψυχική ευεξία επηρεάζουν επίσης την καρδιαγγειακή υγεία. Η εφαρμογή παρέχει πληροφορίες για το άγχος και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, μπορεί να σας διδάξει τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.



Η εφαρμογή θα σας βοηθήσει να επιλέξετε το κατάλληλο επίπεδο καθοδήγησης για εσάς.

Ωστόσο, μπορείτε να αλλάξετε επίπεδο καθοδήγησης ανά πάσα στιγμή.

Ανάλογα με τη συμπεριφορά σας, θα λαμβάνετε εξατομικευμένες συστάσεις.

Π.χ.: Αν βρίσκεστε στο επίπεδο «Έναρξη δράσης» για τη συμπεριφορά «Αρχίστε να κινείστε» και αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των βημάτων σας, η εφαρμογή θα προτείνει να περάσετε στο επίπεδο «παρακολουθούμενη δράση».

Μπορείτε επίσης να περάσετε στο επόμενο επίπεδο καθοδήγησης αφού διαβάσετε το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και ολοκληρώσετε την αυτοαξιολόγηση.



Μπορείτε να αλλάξετε επίπεδο καθοδήγησης ανά πάσα στιγμή στο ταξίδι.

Π.χ.: Για να περάσετε στο πρώτο επίπεδο καθοδήγησης για τον στόχο «Συμμόρφωση με τη φαρμακευτική αγωγή», μπορείτε να ενεργοποιήσετε το επίπεδο 1 «Βελτίωση συμμόρφωσης».



Φαρμακευτική συμμόρφωση



Αν δεν θέλετε να ασχοληθείτε με κάποιον στόχο συμπεριφοράς, μπορείτε να τον απενεργοποιήσετε και να περάσετε στο επίπεδο καθοδήγησης 0.

Σημείωση 1: μπορείτε να βρίσκεστε μόνο σε ένα επίπεδο καθοδήγησης ανά πάσα στιγμή για κάθε επιμέρους στόχο συμπεριφοράς.

Σημείωση 2: το επίπεδο καθοδήγησης μπορεί να διαφέρει για κάθε επιμέρους στόχο συμπεριφοράς.





Σήμερα

Είστε πλέον έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή CoroPrevention. Περισσότερα για τις λειτουργίες της εφαρμογής CoroPrevention θα βρείτε στις επόμενες σελίδες.

Καλή τύχη στο ταξίδι σας προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής!



Τα δεδομένα που εισάγονται στην εφαρμογή CoroPrevention δεν παρακολουθούνται σε πραγματικό χρόνο από επαγγελματία υγείας. Για επείγοντα ιατρικά περιστατικά, θα πρέπει πάντα να επικοινωνείτε με τους κανονικούς αριθμούς τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης.



Πλήρης οδηγός



Πίνακας περιεχομένων



Πώς να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία



Ý Γενικές λειτουργίες και υποστήριξη

Υποστήριξη για αλλαγές συμπεριφοράς με γενικές λειτουργίες και βοήθεια όπως:



Εξατομικευμένες συμβουλές

Συμβουλές για τις διάφορες συμπεριφορές υγείας καθώς περνάτε από κάθε επίπεδο καθοδήγησης.

Αήψη ενθαρρυντικών μηνυμάτων

Η εφαρμογή σάς παρακινεί με εξατομικευμένα μηνύματα για να εξασκηθείτε στις επιθυμητές συμπεριφορές και να φτάσετε στον στόχο «Μείνετε υγιείς».

Αν τα ενθαρρυντικά μηνύματα σας προκαλούν άγχος ή δυσφορία, συζητήστε το με τον νοσηλευτή ή τον γιατρό σας. ΣΗΜΕΡΑ ΠΡΟΟΔΟ Μπράβο! Έχετε κάνει πρόοδο!

Πρόοδος φαρμακευτική...

Ημερήσια φαρμακευτική συμμόρφωση

<	Μάρτιο 2024					>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15		17
	19		21			24

Ο Σήμερα

- Φαρμακευτική συμμόρφωση = 100%
- 🔵 50% <= φαρμακευτική συμμόρφωση < 100%
- 🔵 Φαρμακευτική συμμόρφωση < 50%

Μηνιαία φαρμακευτική συμμόρφωση

🖉 Γενικές λειτουργίες

Κάθε βήμα στο ταξίδι αυτό υποστηρίζει την αλλαγή της συμπεριφοράς με διάφορες εκπαιδευτικές λειτουργίες, για να κατανοήσετε καλύτερα τη εκάστοτε συμπεριφορά και να μάθετε περισσότερα για τις δικές σας συνήθειες.



Προβολή εκπαιδευτικού περιεχομένου

Το διαθέσιμο περιεχόμενο είναι επισημασμένο και μπορείτε να το δείτε πατώντας την επικεφαλίδα.

Οι υποκατηγορίες είναι γκρίζες και δεν έχετε πρόσβαση στο περιεχόμενό τους. Οι υποκατηγορίες θα γίνονται διαθέσιμες μία-μία, αφού ολοκληρώσετε τα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης.

🔶 Υγιεινή διατροφή	
Εισαγωγή	Μετάβαση >
Γερή καρδιά	
Καθημερινή παρουσία	
Αλλαγή και παρακίνηση	
Επιλογές και πρακτικές	
Κατάσταση ζωής	
Σώμα και βάρος	



Προβολή εκπαιδευτικού περιεχομένου

 Υγιεινή διατροφή 	:
Εισαγωγή	Μετάβαση >
Γερή καρδιά	
Καθημερινή παρουσία	
Αλλαγή και παρακίνηση	
Επιλογές και πρακτικές	
Κατάσταση ζωής	
Σώμα και βάρος	

....

Εβδομάδα

Σήμεοα

2

M

Ταξίδι

Γνώσεις



Τρόπος ζωής και θεραπεία

8 προβολές

Η θεραπεία της στεφανιαίας νόσου βασίζεται στη διαχείριση των παραγόντων κινδύνου, στον υγιεινό τρόπο ζωής και στη φαρμακευτική αγωγή. Σκεφτείτε πώς συνδυάζονται τα φάρμακα που παίρνετε καθημερινά με τον τρόπο ζωής σας.



Οι θεραπείες είναι πάντα εξατομικευμένες, ανάλογα με την καρδιολογική σας κατάσταση και τις παθήσεις σας. Συνεχίστε να παρατηρείτε τα συμπτώματα που σχετίζονται με την καρδιοπάθειά σας. Η αυτοπαρακολούθηση των συμπτωμάτων βοηθά να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των φαρμάκων, η βαρύτητα της καρδιοπάθειας και η ανάγκη για αλλαγές στη θεραπεία. Κατά καιρούς, συγκρίνετε την τρέχουσα κατάσταση της ζωής σας με την προηγούμενη περίοδο. Πολλά πράγματα επηρεάζουν την ευεξία και την ποιότητα ζωής.

		THE OWNER OF TAXABLE PARTY.	Contract Con	
	Ē	Do		
Σήμερα	Εβδομάδα	Εγώ	Ταξίδι	Γνώσεις

Πατήστε το αστέρι για να ορίσετε το περιεχόμενο ως αγαπημένο και μετά θα δείτε πόσα άτομα το έχουν επίσης επισημάνει ως αγαπημένο.

Μπορείτε να κυλήσετε πάνω-κάτω στην οθόνη.

Εργασίες αυτοαξιολόγησης

Θα λαμβάνετε ερωτήσεις
 ανακεφαλαίωσης πάνω στο
 εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

Απαντήθηκε 07/03/2024	A
	Απαντηθηκε 07/03/2024
💋 Εργασία για σήμερα	💋 Εργασία για σήμερα
Πώς διασφαλίζετε ότι παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας; Γράψτε μερικά παραδείγματα.	Τι εξακολουθεί να σας εμποδίζει να παίρνετε φάρμακά σας στην καθημερινότητα; Επιλέξτε την πιο καθοριστική απάντηση:
	Ελλειψη ενδιαφέροντος
	Ο Δυσκολία αυτοπαρακολούθησης
0 / 300	Ο Δυσκολία λήψης πολλών φαρμάκων
	Προβλήματα μνήμης
	Παρενέργειες
	Απουσία υποστήριξης
	 Ανησυχία για την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων
	🔵 Τίποτα - όλα είναι μια χαρά
	Άλλο – τι;
	► ΕΠΌΜΕΝΟ

κογιΖ Ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης

Αφού διαβάσετε το εκπαιδευτικό περιεχόμενο σε μια υποκατηγορία, μπορείτε να απαντήσετε σε ένα κουίζ αυτοαξιολόγησης. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, θα περάσετε στο επόμενο επίπεδο καθοδήγησης ή θα συνεχίσετε να μαθαίνετε περισσότερα για τον στόχο συμπεριφοράς.

АГАПНМЕ- ВІ	BAIOO'H-		- TP/00405	το αποτεκεσμο	μου	
ΝΑ ΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΟΔΟΣ Κάντε το τεστ και βελτιώστε τη βαθμολογία σας!				2.02?		
				καλά! Υπάρχει όμως Καλά! Υπάρχει όμως Είχατε υψηλή βαθμα υγείας, φαρμακευτική μου, ζωή χωρίς τσιγάρ ανακούφιση του στρει στην υγιεινή διατροφή και βελτιώστε τη βαθμ	Υία 9/14 και το μοροφοίο μου το μεριθώριο βελτίο το παράμειο το μούρφωση, η του, αρχίστε να κιις, αλλά χαμηλότη. Μάθετε περισκομολογία σας βλέ ³	ίωσης ετροι καρδιά νείστε, ερη σε σότερα ποντας
Μάθετε του καρδι τεστ και β	περισσότερα \ αγγειακού σαα ελτιώνοντας 1 σας!	για την υγ ς, κάνοντα τη βαθμολ	γεία ας το λογία	τα βι		
Ξ	ΕΚΙΝΉΣΤΕ ΤΟ	ΤΕΣΤ		③ Δείτε τα βίντεο	🂝 Δείτε την πρ	οόοδο
		<i>~</i>				



Παρακολούθηση δράσης: Βελτίωση συμμόρφωσης

Θα έχετε υποστήριξη για βελτίωση της φαρμακευτικής συμμόρφωσης με:









<u>Παρακολούθηση</u> <u>συνταγογράφησης</u> <u>φαρμάκων</u> <u>Καταγραφή λήψης</u> <u>φαρμάκων και</u> <u>παρακολούθηση της</u> <u>συμμόρφωσης</u> <u>Εξατομικευμένες</u> <u>υπενθυμίσεις</u> <u>φαρμάκων</u> <u>Παρακολούθηση</u> <u>προόδου</u> <u>φαρμακευτικής</u> <u>συμμόρφωσης</u>


Παρακολούθηση συνταγογράφησης φαρμάκων Προσθήκη φαρμάκου

προσθέσετε, να τροποποιήσετε Μπορείτε να ή να διαγράψετε συνταγογραφημένα φάρμακα.

Μην ξεχάσετε να συμπληρώσετε όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες για το φάρμακο (δηλ. πληροφορίες φαρμάκου, πρόγραμμα λήψης φαρμάκων και συχνότητα). Μπορείτε να πατήσετε τα εικονίδια «Τύπος» και «Χορήγηση» για να επιλέξετε τις σωστές πληροφορίες. Στο πρόγραμμα λήψης φαρμάκων, για τις υπενθυμίσεις Android/iOS, πατήστε στο εικονίδιο με την «καμπάνα» για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την υπενθύμιση



Τα συνταγογραφημένα σας φάρμακα βασίζονται σε συζήτηση με τους φροντιστές σας. Αν υπάρχει αμφιβολία ή έχει γίνει οποιοδήποτε λάθος, επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο νοσηλευτή. Θα σας βοηθήσει να βρείτε την αρχική συνταγή φαρμάκων.





Ενώ

Ταξίδι

37

Γνώσεις



Καταγραφή λήψης φαρμάκων και παρακολούθηση της συμμόρφωσης

- Για να βελτιώσετε τη φαρμακευτική σας συμμόρφωση, μπορείτε να παρακολουθείτε τη λήψη των φαρμάκων σας.
- Μπορείτε να καταγράφετε αν πήρατε τα φάρμακά σας ή όχι.
- Μπορείτε να παρακολουθείτε τη φαρμακευτική σας συμμόρφωση.
- Μπορείτε να επιλέξετε πότε και πόσο συχνά θα καταγράφετε τα φάρμακα που παίρνετε. Μπορείτε να το κάνετε για κάθε τμήμα της ημέρας ή μία φορά την ημέρα.

÷	Επισκόπηση φα	ρμάκων	ν μου	1	÷	Η εξέλιξη	της φαρμακ	αευτικής μου	αγωγής		5
	-	-				ΣΗΜΕΡΑ			ļ	ΠΡΟΟΔΟΣ	
	2η ΠΡΩΙ	μερα 🗖	ΜΕΣΗΜΕΡΙ			Καθημ	ιερινή	τήρησι	η φαρ	μάκων	,
(<	Φεβ	ρουάριος 2	2022		>
	@x1		<i>♀</i> x 0		31	1	2	3	4	5	6
	Ø x 0	Ш	Ø x 0		7	8	9	10	11	12	13
	(~			14	15	16	17	18	19	20
	@x4	Ĩ	@ x O		21	22	23	24	25	26	27
	Ø x 0		Ø x 0		28) 1	2	3	4	5	6
					C) Σήμερα	t				
	ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΒΡΑΔΥ		ΑΠΟΓΕΥΜΑ		(Φαρμακε	υτική συμμ	ιόρφωση =	100%		
					(50% <=	τήρηση φα	αρμάκων <	100%		
					(Φαρμακε	ευτική συμ	ιμόρφωση ·	< 50%		
						Mηv	ιαία τή	ιρηση α	ραρμά	ικων	
						N	Λέση συ	μμόρφω	ση: 99%	6	
					(Φαρι	μακευτική	συμμόρφω	ση = 100	%	
	1	0	ITTI		.: .	Ē	70% <=	= τηρηση φαρι Ο	Jaκωv < 90°	% M	
Σήμερα	Ερδομόδα	Mou	Ταξίδι	Μαθαίνω	Σήμερα	Epór	yača	Mou	T	αξίδι	Μαθαίκω
										38	

∫ Εξατομικευμένες υπενθυμίσεις φαρμάκων

- Η εφαρμογή σας υποστηρίζει υπενθυμίζοντάς σας να παίρνετε τα φάρμακά σας και να αναφέρετε τη λήψη των φαρμάκων σας με μια εφαρμογή υπενθύμισης στην οθόνη «Η ημέρα μου».
- Μπορείτε να επιλέξετε για ποια φάρμακα θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις μέσω Android/iOS.
- Θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις μέσω Android/iOS που θα σας θυμίζουν να πάρετε τα φάρμακά σας.







Παρακολούθηση προόδου φαρμακευτικής συμμόρφωσης

- Επιλέξτε τον μήνα για τον οποίο θέλετε να δείτε την
 πρόοδος φαρμακευτική...
 πρόοδο φαρμακευτικής συμμόρφωσης.
- Δείτε την καθημερινή φαρμακευτική σας συμμόρφωση. Οι ημέρες έχουν διαφορετικό χρώμα ανάλογα με το ποσοστό συμμόρφωσης.
- Δείτε τη μέση φαρμακευτική συμμόρφωση για τον επιλεγμένο μήνα. Το χρώμα της μπάρας δείχνει πόσο καλή ήταν η φαρμακευτική συμμόρφωση τον συγκεκριμένο μήνα.



Γνώσεια

Πρόοδος φαρμακευτική...

Φαρμακευτική συμμόρφωση

Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Θα έχετε υποστήριξη για τη διατήρηση της φαρμακευτικής συμμόρφωσης με τα εξής:



<u>Γενικές λειτουργίες</u>



Έναρξη δράσης: Γνώσεις

Η εφαρμογή σάς παρέχει υποστήριξη για την αύξηση της σωματικής άσκησης με διάφορες λειτουργίες:

<u>Γενικές λειτουργίες</u>

2

<u>Χρήση μετρητή</u> <u>βημάτων</u>

Ο Χρήση μετρητή βημάτων

Με τον μετρητή βημάτων, παρακολουθείτε πόσα βήματα κάνετε καθημερινά.







Παρακολουθούμενη δράση: Παρακολουθήστε τους στόχους σας Υποστήριξη για προγραμματισμό και παρακολούθηση της άσκησης:





Δώστε επαρκή προσοχή στο περιβάλλον, ενώ εκτελείτε σωματικές ασκήσεις και χειρίζεστε το smartphone σας.

💣 Καθορισμός στόχων άσκησης

- Κατά τη διάρκεια της συνάντησής σας με τη νοσηλεύτρια, καθορίζετε από κοινού τον ημερήσιο στόχο δραστηριότητας και τον εβδομαδιαίο αθλητικό στόχο σας.
- Οι σημαίες υποδηλώνουν τον ελάχιστο και βέλτιστο στόχο για τον εβδομαδιαίο αθλητικό στόχο. Προσπαθήστε να πετύχετε τουλάχιστον την κίτρινη σημαία, αλλά στοχεύστε στη σημαία τερματισμού.
- Κατά περίπτωση, η προπόνηση δύναμης μπορεί να συμπεριληφθεί στον εβδομαδιαίο αθλητικό σας στόχο.

Εάν οι αθλητικές δραστηριότητες ή οι ασκήσεις ενδυνάμωσης προκαλούν πόνο ή δυσφορία, μειώστε την ένταση ή τη συχνότητα και συμβουλευτείτε το νοσηλευτή ή το γιατρό σας.





- Μπορείτε να καταγράψετε μια αθλητική δραστηριότητα μόλις την ολοκληρώσετε.
- Μόλις καταχωρίσετε μια αθλητική δραστηριότητα, θα ενημερώνεται η πρόοδός σας ως προς τον εβδομαδιαίο στόχο άθλησης και θα μετακινείται ο δρομέας πάνω στην μπάρα.



Στις δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας ή μεταξύ πολλαπλών δραστηριοτήτων, μην ξεχνάτε να προγραμματίζετε διαλείμματα.

Κάντε αθλήματα που είναι κατάλληλα για εσάς. Σε περίπτωση αμφιβολίας, μιλήστε για αυτό με το γιατρό σας ή τη νοσηλεύτρια.



Ο Παρακολούθηση ημερήσιου στόχου δραστηριότητας

- Μέσα στην ημέρα, μπορείτε να παρακολουθείτε τον ημερήσιο στόχο δραστηριότητας. Αυτός ο στόχος μετριέται σε βήματα.
- Μην ξεχνάτε να έχετε μαζί το smartphone μέσα στην ημέρα για να καταγράφει τα βήματά σας.
- Να έχετε υπόψη ότι ο αριθμός βημάτων που καταγράφει το CoroPrevention δεν θα είναι ίδιος με τον αριθμό βημάτων στο Health Connect / Apple Health. Το CoroPrevention δείχνει μόνο τα βήματα που κάνετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες, ενώ τα Health Connect / Apple Health δείχνουν όλα τα βήματα (μαζί με τα βήματα που κάνετε σε αθλητικές δραστηριότητες).





Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Υποστήριξη για διατήρηση του επιπέδου σωματικής άσκησης με διάφορες λειτουργίες:



<u>Γενικές λειτουργίες</u>

<u>Χρήση μετρητή</u> <u>βημάτων</u>



Έναρξη δράσης: Γνώσεις

Η εφαρμογή έχει διάφορες λειτουργίες για να σας ενθαρρύνει να τρώτε υγιεινά:



Γενικές λειτουργίες



Παρακολουθούμενη δράση: Παρακολούθηση στόχων

Θα έχετε υποστήριξη για βελτίωση της διατροφής σας με:



<u>Καταγραφή</u> <u>βαθμολογίας</u> <u>διατροφής</u>



<u>Σχόλια για τη</u> <u>βαθμολογία</u> <u>διατροφής</u>



<u>Καθορισμός</u> <u>στόχων</u> <u>υγιεινής</u> <u>διατροφής</u>

Καταγραφή βαθμολογίας διατροφής

- Η βαθμολογία διατροφής δείχνει πόσο υγιεινή είναι η διατροφή σας για την καρδιά σας. Αναφέρεται ως ποσοστό.
- Η υψηλότερη βαθμολογία που μπορείτε να επιτύχετε είναι 100%. Ωστόσο, αυτό το 100% δεν είναι εφικτό για όλους. Προσπαθήστε να φτάσετε όσο πιο κοντά στο 100% γίνεται.
- Η βαθμολογία διατροφής υπολογίζεται εξετάζοντας πόσο καταναλώνετε από ορισμένες ομάδες τροφίμων, όπως είναι οι τροφές ολικής άλεσης, οι πατάτες, το αλκοόλ και η ζάχαρη.
- Θυμηθείτε ότι κατά τη συνάντηση με τον νοσηλευτή, συμπληρώσατε ένα παρόμοιο ερωτηματολόγιο στο tablet.
 Ωστόσο, στην εφαρμογή για κινητά, η διατύπωση έχει προσαρμοστεί για να μπορείτε πιο εύκολα να συμπληρώσετε τις ερωτήσεις.

🗲 Στόχοι υγιεινής δ	ιατροφή
---------------------	---------

Προσέξτε να μην θέσετε πάρα πολλούς στόχους ταυτόχρονα.

Στόχοι υγιεινής διατροφής

Δεν έχουν οριστεί διατροφικοί στόχοι.





Καταγραφή βαθμολογίας διατροφής

- Κάθε εβδομάδα, θα καταγράφετε τη βαθμολογία διατροφής σας (δηλ. τι φάγατε την προηγούμενη εβδομάδα). Αυτές οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν για να σας κάνουμε σχόλια για τις διατροφικές σας συνήθειες.
 - Κατά τη συμπλήρωση των ερωτήσεων, θεωρήστε ότι η προηγούμενη εβδομάδα ξεκίνησε τη Δευτέρα και τελείωσε την Κυριακή.
 - Διατίθενται συμπληρωματικές πληροφορίες για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτήσεων.

🗲 Η διατροφική μο...

Τροφές ολικής άλεσης

Πόσες μερίδες τροφίμων ολικής άλεσης καταναλώσατε την περασμένη εβδομάδα;

\bigcirc	Καθόλου
\bigcirc	1-6
$oldsymbol{O}$	7-12
\bigcirc	13-18
\bigcirc	19-31
\bigcirc	>32

Συμπληρώστε πόσες μερίδες τροφών ολικής άλεσης (ψωμί ολικής άλεσης, ψημένους ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι) καταναλώσατε αυτή την εβδομάδα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα ψωμί (μέγεθος φέτας του τοστ), 2 φρυγανιές, 1 μικρό ξηρό καρπό, μισό μεγάλο ξηρό καρπό, μισή κούπα ρύζι ή ζυμαρικά.

	•	ΕΠΌΜΕΝ	10	
- φ- Σήμερα	Ε βδομάδα	Ο Εγώ	Π Ταξίδι	Γ νώσεις



Σχόλια για τη βαθμολογία διατροφής

- Η βαθμολογία διατροφής θα εμφανίζεται ως ποσοστό, όπου 100% είναι η καλύτερη δυνατή βαθμολογία και όσο την πλησιάσετε τόσο το καλύτερο.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων, μπορείτε να συγκρίνετε την καταγεγραμμένη με τη συνιστώμενη τιμή.
- Προσπαθήστε να φτάσετε στα συνιστώμενα εύρη τιμών για όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Οι ομάδες τροφίμων για τις οποίες δεν έχετε ακόμα φτάσει στις συνιστώμενες τιμές είναι καλοί στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.

🔶 Η διατροφική μο...

Η βαθμολογία της διατροφής σας είναι 48%

Τροφές ολικής άλεσης

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 7-12 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥32

🕲 Πατάτες

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 1-2 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: 4

Ο Φρούτα

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 1-4 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥22

🕈 Λαχανικά

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 21-32 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥33

Ο Όσπρια

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: <1 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥7

🗢 Ψάρια

Σήμερα

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: <1 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥7

Εβδομάδα

Κόκκινο κρέας
 Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 2-3
 Ε

Εγώ

Ταξίδι

🔶 Η διατροφική μο...

🖓 Πουλερικά

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 7-8 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≤3

🖌 Πλήρη λιπαρών γαλακτοκομικά

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 16-20 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≤10

🗘 Ελαιόλαδο και άλλα υγιεινά λίπη

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: <1 Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥6

Υ Αλκοολούχα ποτά

Καταγράψατε mL / φορές την ημέρα: 400 Συνιστώμενο mL / φορές την ημέρα: <300

🖉 Πρόσθετο αλάτι

Καταγράψατε γραμμάρια την εβδομάδα: 9-10 Συνιστώμενο γραμμάρια την εβδομάδα: <5

🖕 Πρόσθετη ζάχαρη

Καταγράψατε γραμμάρια την εβδομάδα: 24-39 Συνιστώμενο γραμμάρια την εβδομάδα: <24

2-3	🗸 Τέλος					
	- .	Ē	Do			
Γνώσεις	Σήμερα	Εβδομάδα	Εγώ	Ταξίδι	Γνώσεις	

💣 Καθορισμός στόχων υγιεινής διατροφής

- Κάθε Δευτέρα πρωί, θα λαμβάνετε μια υπενθύμιση για επισκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας και καθορισμό των στόχων για την επόμενη.
- Κάθε εβδομάδα, μπορείτε να επιλέγετε έναν ή περισσότερους από τους προκαθορισμένους στόχους υγιεινής διατροφής.
- Κάθε στόχος σχετίζεται με μία ομάδα τροφίμων που συνυπολογίζεται στη βαθμολογία διατροφής.
- Μπορείτε να ορίσετε όσους στόχους υγιεινής διατροφής θέλετε, αλλά πρέπει να ορίσετε τουλάχιστον έναν.
- Κάθε εβδομάδα, ξεκινάτε από τους στόχους της προηγούμενης εβδομάδας.

🗲 Στόχοι υγιεινής διατροφή...

Προσέξτε να μην θέσετε πάρα πολλούς στόχους ταυτόχρονα.

Στόχοι υγιεινής διατροφής

Δεν έχουν οριστεί διατροφικοί στόχοι.

Η ΠΡΟΣΘΉΚΗ ΣΤΌΧΟΥ

Προσέξτε να μην θέσετε πάρα πολλούς στόχους ταυτόχρονα.	
Στόχοι υγιεινής διατροφής	

Στόχοι υγιεινής διατροφή...

←

- Ο Τρώτε περισσότερα όσπρια
- Τουλάχιστον 7 μερίδες εβδομαδιαία
- Νόστιμο φαγητό χωρίς πρόσθετο αλάτι Το μέγιστο 5 γραμμάρια καθημερινά

+ ΠΡΟΣΘΉΚΗ ΣΤΌΧΟΥ



💣 Καθορισμός στόχων υγιεινής διατροφής

 Μπορείτε να προσθέσετε, να επεξεργαστείτε και να διαγράψετε στόχους όπως θέλετε.



Να τρώτε τρόφιμα που είναι κατάλληλα για εσάς. Αν έχετε αμφιβολίες για τις διατροφικές συστάσεις ή τις ποσότητες των τροφίμων, συζητήστε με τον γιατρό σας ή με τον υπεύθυνο νοσηλευτή, ή άλλο επαγγελματία υγείας. 🗧 Πληροφορίες στόχο...



Συμβουλές

 Χορτάστε με φυτικές ίνες! Οι φυτικές ίνες μειώνουν τη χοληστερόλη και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, και επιπλέον, οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε χορτάτοι με λιγότερες θερμίδες, υποστηρίζοντας έτσι τις προσπάθειες απώλειας βάρους! (π.χ. Βρώμη, σιτάρι, σίκαλη, ρύζι ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια).

Θέστε έναν στόχο υγιεινή...



Συμβουλές

 Χορτάστε με φυτικές ίνες! Οι φυτικές ίνες μειώνουν τη χοληστερόλη και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, και επιπλέον, οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε χορτάτοι με λιγότερες θερμίδες, υποστηρίζοντας έτσι τις προσπάθειες απώλειας βάρους! (π.χ. Βρώμη, σιτάρι, σίκαλη, ρύζι ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια).

Κάθε μικρό βήμα σας φέρνει πιο κοντά στη μεγάλη αλλαγή!

Θέστε έναν καθημερινά στόχο Συνιστώμενο μερίδες: Τουλάχιστον 4

Στόχος για μερίδες:



Κάθε μικρό βήμα σας φέρνει πιο κοντά στη μεγάλη αλλαγή!

Θέστε έναν καθημερινά στόχο Συνιστώμενο μερίδες: Τουλάχιστον 4

Στόχος για μερίδες: Τουλάχιστον 5





Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Θα έχετε υποστήριξη για διατήρηση της υγιεινής διατροφής με:



Γενικές λειτουργίες

<u>Καταγραφή</u> <u>βαθμολογίας</u> <u>διατροφής</u>



Έναρξη δράσης: Γνώσεις

Η εφαρμογή σάς ενθαρρύνει να προετοιμαστείτε για τη διακοπή καπνίσματος μέσω των ακόλουθων λειτουργιών:



Γενικές λειτουργίες



Παρακολούθηση δράσης: Διακοπή

Θα έχετε υποστήριξη για τη διακοπή καπνίσματος με τα παρακάτω:





<u>Παρακολούθησ</u> <u>η προόδου</u>

💣 Ορισμός στόχων για ζωή χωρίς τσιγάρο

- Όταν πηγαίνετε στην «Παρακολούθηση προόδου», θα λαμβάνετε μια υπενθύμιση για να ορίσετε ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος.
- Ξεκινήστε ορίζοντας μια ημερομηνία και ώρα διακοπής.
- Στη συνέχεια, θα μπορείτε να δείτε το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματός σας, όπως και το εκπαιδευτικό υλικό που σχετίζεται με τρόπους διακοπής. Πατήστε σε ένα θέμα για περισσότερες πληροφορίες.

🗲 Ορίστε μια ημερομηνία

Επιλέξτε μια ημερομηνία που σας φαίνεται καλή, μπορεί να είναι τώρα, αλλά και αργότερα αφού προετοιμαστείτε. Βεβαιωθείτε ότι η ημερομηνία δεν είναι πολύ μακριά, για παράδειγμα, μια ημερομηνία εντός δύο εβδομάδων. Επίσης, καθορίστε ποια ώρα της ημέρας θα σταματήσετε. Διαλέξτε μια στιγμή που θα είναι η πιο εύκολη για εσάς.

Θα κόψω το κάπνισμα στις



Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να διευκολύνουν τη διαδικασία διακοπής. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα γι' αυτό παρακάτω.

Προετοιμαστείτε για τ...

Εμπλέξτε κι άλλους στην προσπάθειά σας	>
Ορίστε το πλαίσιο	>
Προκλήσεις	>
Οφέλη και ανταμοιβές	>
Σχέδια αντιμετώπισης	>
Κρατήστε ημερολόγιο	>



←

💣 Ορισμός στόχων για ζωή χωρίς τσιγάρο

- Όταν φτάσει η προγραμματισμένη ημερομηνία διακοπής καπνίσματος, θα λάβετε μια υπενθύμιση το πρωί.
- Μπορείτε να υποδείξετε ότι διακόψατε το κάπνισμα πατώντας το κουμπί «Διακοπή καπνίσματος τώρα».

÷	Σταματήστε σήμερα	:
Πατ	ήστε εδώ αν θέλετε να σταματήσετε τώρ	α.
	Σταματήστε τώρα	

	မြို့ Δεν έχω	σταματήσ	ει ακόμα	
	Ē	Do		
Σήμερα	Εβδομάδα	Ενώ	Ταξίδι	Γνώσεις

🎤 Παρακολούθηση προόδου ζωής χωρίς τσιγάρο

- Θα λαμβάνετε καθημερινά υπενθυμίσεις με παρακολούθηση προόδου για το χρονικό διάστημα που ζείτε χωρίς τσιγάρο.
- Οι πληροφορίες που σας στηρίζουν για τη ζωή χωρίς τσιγάρο περιλαμβάνουν στατιστικά για τον χρόνο σας χωρίς τσιγάρο και το χρονολόγιο ζωής σας χωρίς τσιγάρο.
- Αν καπνίσατε, μπορείτε να το υποδείξετε πατώντας το κουμπί στο κάτω μέρος. Η εφαρμογή θα σας καθοδηγήσει για να ενημερώνετε το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος.

Διακοπή **17** ημέρα(-ες) ≫ Τσιγάρα που δεν καπνίσατε 340 € Εξοικονόμηση χρημάτων € 175,10 ③ Ο χρόνος που κερδίσατε 1700 min. Το χρονολόγιο της ζωής μου χωρίς τσιγάρο

:

Ο Δείτε το χρονολόγιο

Ενώ

Σήμερα

🔶 Η ζωή μου χωρίς τσιγάρο



Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Θα έχετε υποστήριξη για τη διατήρηση της ζωής χωρίς τσιγάρο με τα εξής:



Γενικές λειτουργίες



Έναρξη δράσης: Γνώσεις

Η εφαρμογή σάς ενθαρρύνει να διαχειριστείτε το στρες μέσω των ακόλουθων λειτουργιών:



Γενικές λειτουργίες



Παρακολούθηση δράσης: Αναπτύξτε τις δεξιότητές σας

Θα έχετε υποστήριξη για τη βελτίωση της ανακούφισης στρες και την ψυχική ευεξία μέσω των ακόλουθων:



⊢	

<u>Ασκήσεις</u> <u>ανακούφισης</u> <u>του στρες</u>

💣 Ορισμός στόχων για ανακούφιση του στρες

 Κάθε μήνα, θα κάνετε επισκόπηση και θα ορίζετε τους στόχους για την ανακούφιση στρες.
 Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ δύο στόχων:

Μείωση στρες

Βελτίωση ψυχικής ευεξίας

 Για κάθε έναν από αυτούς τους στόχους, παρέχεται ένα ξεχωριστό σετ ασκήσεων ανακούφισης του στρες.

Στόχοι αντιμετώπισης το... ←

Τι ελπίζετε να επιτύχετε με την ενότητα αντιμετώπισης του άγχους;

🗹 Μείωση στρες

Μάθετε να μειώνετε τα επίπεδα του άγχους σας με ασκήσεις αναπνοής ή ασκήσεις μυϊκής χαλάρωσης.

📃 Βελτίωση ψυχικής ευεξίας

Μάθετε να βελτιώνετε την ψυχική σας ευεξία, κρατώντας ημερολόγιο ευγνωμοσύνης ή κάνοντας νοητικές ασκήσεις.

Οι ασκήσεις που προσφέρουμε στην εφαρμογή μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Ωστόσο, αυτές οι ασκήσεις δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική βοήθεια. Εάν προβληματίζεστε σχετικά με την ψυχική σας υγεία, επικοινωνήστε με τη νοσηλεύτρια που σας παρακολουθεί ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.



Ασκήσεις ανακούφισης του στρες

- Καθημερινά, θα λαμβάνετε μια υπενθύμιση για να εκτελείτε τις ασκήσεις ανακούφισης τους στρες.
- Μπορείτε να δείτε τους στόχους ανακούφισης του στρες σας και τις προτεινόμενες ασκήσεις.
- Μπορείτε να διαβάσετε πληροφορίες για τον τρόπο που πραγματοποιείται η κάθε άσκηση ανακούφισης του στρες.



Οι ασκήσεις που προσφέρουμε στην εφαρμογή μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Ωστόσο, αυτές οι ασκήσεις δεν υποκαθιστούν την επαγγελματική βοήθεια. Εάν έχετε ανησυχίες για την ψυχική σας υγεία, επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο νοσηλευτή ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.

🗲 Άσκηση αντιμετώπιση...

Πάρτε μια στιγμή για να χαλαρώσετε. Ακολουθούν μερικές ασκήσεις αντιμετώπισης του άγχους που μπορείτε να κάνετε.

Στόχοι αντιμετώπισης του άγχους:

Μείωση στρες

Οι ασκήσεις μου για την αντιμετώπιση του άγχους:

Ασκήσεις αναπνοής	>
Ασκήσεις μυϊκής χαλάρωσης	>

Οι ασκήσεις που προσφέρουμε στην εφαρμογή μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Ωστόσο, αυτές οι ασκήσεις δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική βοήθεια. Εάν προβληματίζεστε σχετικά με την ψυχική σας υγεία, επικοινωνήστε με τη νοσηλεύτρια που σας παρακολουθεί ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.





Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Θα έχετε υποστήριξη για τη διατήρηση χαμηλών επιπέδων στρες με τα εξής:



Γενικές λειτουργίες



Οι καρτέλες στην κάτω γραμμή πλοήγησης είναι οι εξής:





- Η καρτέλα «Σήμερα» περιλαμβάνει διάφορες υπενθυμίσεις, που σας παρακινούν να κινητοποιηθείτε για να επιτύχετε τους επιμέρους στόχους συμπεριφοράς (π.χ. «φαρμακευτική συμμόρφωση» και «Αρχίστε να κινείστε»).
- Πατήστε μια υπενθύμιση για να την ανοίξετε και να κάνετε τις απαιτούμενες ενέργειες.
- Μπορείτε να συμπληρώσετε τις υπενθυμίσεις της εφαρμογής με οποιαδήποτε σειρά.

Φαρμακευτική συμμόρφωση
Πήρατε όλα τα φάρμακά σας χθες; 🖍 🖌
Υγιές βάρος
Ώρα να ζυγιστείτε!
ΨΙ Υγιεινή διατροφή
Ηρθε η ώρα να αναθεωρήσετε το πόσο υγιεινά τρώτε!
Φαρμακευτική συμμόρφωση
Αποφασίσατε με την υπεύθυνη

νοσηλεύτρια να βελτιώσετε τη φαρμακευτική σας συμμόρφωση. Πατήστε εδώ για να ξεκινήσετε!

🛍 Αυξήστε τις γνώσεις σας				
Το ε	πόμενο επε	ισόδιο τι	ις σειράς '	'Μια
	Ē	Do		
Σήμερα	Εβδομάδα	Εγώ	Ταξίδι	Γνώσεις

Οι καρτέλες πλοήγησης στην κορυφή της καρτέλας «Εβδομάδα» είναι όσες και οι συμπεριφορές που βρίσκονται στο επίπεδο καθοδήγησης «Παρακολούθηση δράσης» εκείνη τη στιγμή. 💵 Συνταχή σε PDI 🛇 Καρδιολογικά φάρμακα Στην καρτέλα «Φάρμακα», μπορείτε πάντα να βρείτε Clopidogrel 75 ma

τα τρέχοντα συνταγογραφημένα σας φάρμακα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τα συνταγογραφημένα φάρμακα.

 Στην καρτέλα «Άσκηση», θα βρείτε τον εβδομαδιαίο στόχο άθλησης.

Εβδομάδα

....

- Στην καρτέλα «Διατροφή», θα βρείτε τους στόχους υγιεινής διατροφής για αυτή την εβδομάδα.
- Στην καρτέλα «Κάπνισμα», θα βρείτε το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματός σας.
- Στην καρτέλα «Στρες», θα βρείτε τους στόχους ανακούφισης στρες του μήνα.

Η συνταγή φαρμάκων μου



🕅 Άλλα φάρμακα	+ Προσθήκη
Pantomed 20 mg	>



Παράμετροι υγείας 俞

Το επίπεδο χοληστερόλης σας δεν είναι απόλυτα βέλτιστο. Συζητήστε με τον θεράποντα ιατρό σας πώς μπορείτε να βελτιώσετε την αγωγή σας.







- Για κάθε παράμετρο, μπορείτε:
 - Να δείτε περισσότερα για την παράμετρο πατώντας τον • αντίστοιχο μετρητή.
 - Να καταγράψετε την τιμή της παραμέτρου.
 - Να δείτε την πρόοδό σας σε γράφημα.
 - Να ρυθμίσετε υπενθυμίσεις και να λάβετε συστάσεις για αύξηση/μείωση της συχνότητας μέτρησης.

Ενώ

- Η καρτέλα «Εγώ» περιλαμβάνει μια επισκόπηση των τεσσάρων βασικών παραμέτρων σας:
 - Αρτηριακή πίεση
 - Βάρος
 - HbA1c (Γλυκόζη)
 - LDL χοληστερόλη

Δ Εγώ

- Το χρώμα του μετρητή της παραμέτρου δείχνει πόσο καλά τα πάτε. Η πράσινη ζώνη είναι η βέλτιστη για την παράμετρο.
- Η εφαρμογή παρακολουθεί την πρόοδό σας για κάθε παράμετρο.
- Με βάση τους στόχους σας και την εξέλιξη των τιμών των παραμέτρων, θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις για να αλλάξετε τη συχνότητα μέτρησης των παραμέτρων.


Π Ταξίδι

- Στην καρτέλα «Ταξίδι» βλέπετε την πρόοδο των στόχων συμπεριφοράς που έχετε θέσει ως προς τον τελικό στόχο «Μείνετε υγιείς». Οι στόχοι συμπεριφοράς από αριστερά προς δεξιά είναι οι εξής:
 - Φαρμακευτική συμμόρφωση 🥏
 - Αρχίστε να κινείστε
 - Υγιεινή διατροφή
 - Ζωή χωρίς τσιγάρο
 - Ανακούφιση του στρες

	\heartsuit		
ME		TEIS	
•	The second secon		





- Η απεικόνιση του ταξιδιού ενημερώνεται μία φορά την εβδομάδα (τη Δευτέρα).
- Το χρώμα και η απόσταση από τον τελικό στόχο «Μείνετε υγιείς» διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατάσταση κάθε επιμέρους στόχου συμπεριφοράς.





74



- Μπορείτε να διευρύνετε τις γνώσεις σας διαβάζοντας το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και απαντώντας στις ερωτήσεις γνώσεων.
- Λαμβάνετε ειδοποιήσεις για προτεινόμενο εκπαιδευτικό περιεχόμενο.
- Η εφαρμογή CoroPrevention περιλαμβάνει μια δραματοποιημένη σειρά (που ονομάζεται «Μια νέα αρχή») με βίντεο για τη ζωή μετά από καρδιακό επεισόδιο. Στην αρχή της μελέτης, θα υπάρχει ένα νέο επεισόδιο κάθε εβδομάδα.

Στην κορυφή της καρτέλας «Γνώσεις» υπάρχουν 4 καρτέλες.





- Στα «Αγαπημένα» μπορείτε να προσθέσετε ενδιαφέρον περιεχόμενο που θέλετε να ξαναδείτε αργότερα. Όλο αυτό το περιεχόμενο θα βρίσκεται στην καρτέλα «Αγαπημένα».
- Όλο το εκπαιδευτικό περιεχόμενο της εφαρμογής βρίσκεται στην καρτέλα «Βιβλιοθήκη».
- Από το εκπαιδευτικό περιεχόμενο μπορείτε:
 - Να δείτε βίντεο.
 - Να διαβάσετε κείμενο.
 - Να δείτε εικόνες.
- Μπορείτε να περιηγηθείτε, να αναζητήσετε και να φιλτράρετε το εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

🟠 Αγαπημένα	:	ြာ Βιβλιοθήκη	*
ΑΓΑΠΗΜΈ- ΒΙΒΛΙΟΘΉ- ΝΑ ΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΊΑ	ΠΡΌΟΔΟΣ	ΑΓΑΠΗΜΈ- ΝΑ ΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΊΑ ΠΙ	ΡΌΟΔΟΣ
Αναζήτηση	Ŧ	Αναζήτηση	₹
Φαρμακευτική συμμόρφωση ×		βήτα αναστολείς	•
Φάρμακα μείωσης της χοληστερόλης	$\mathbf{\mathbf{O}}$	Δάρμακα για καρδιακή ανεπάρκεια	•
Αυξημένο σάκχαρο αίματος	• J.	Αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα	•
Αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα	•	Αυξημένο σάκχαρο αίματος	• F
🖬 αρτηριακή πίεση	Ś	📄 Κωπηλασία	术
🖬 Χοληστερόλη LDL και HDL	\ominus	💾 Πιέσεις στήθους	术
		Μείωση αρτηριακής πίεσης	Ψ¶
		Τρόποι επίτευξης των στόχων σου	\heartsuit
		Επίδραση των ασκήσεων ενδυνάμωσης	Ŕ
		Δεν είσαι μόνος	含
χήμερα Εβδομάδα Ενώ Ταξίδι	Γνώσεις	ς γαράδα Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταξίδι	κ. Γνώσεις



- ερωτηματολόγιο γνώσεων ένα • To είναι σύντομο κουίζ πολλαπλών επιλογών, που αξιολογεί τις γνώσεις σας νια τις καρδιαγγειακές παθήσεις προτείνει και εκπαίδευση για να μάθετε περισσότερα και να αναλάβετε δράση.
- Η βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο υπολογίζεται με βάση τις σωστές απαντήσεις.
- Τα αστέρια δείχνουν πόσο καλά βαθμολογηθήκατε στο ερωτηματολόγιο. Αν πετύχετε τρία αστέρια, ανεβαίνετε ένα επίπεδο στο ερωτηματολόγιο γνώσεων.



τε να δείτε:

- Τις επιδόσεις σας στο τελευταίο ερωτηματολόγιο γνώσεων.
- Τις τρέχουσες γνώσεις σας στις διάφορες κατηγορίες.
- Την πρόοδό σας στο ερωτηματολόγιο γνώσεων με την πάροδο του χρόνου.







Στην καρτέλα «Πρόοδος» μπορείτε να δείτε:

~

÷



Υπενθυμίσεις

Οι υπενθυμίσεις είναι σημαντικές διότι σας ειδοποιούν για επικείμενες ενέργειες που βοηθούν να επιτύχετε τους στόχους συμπεριφοράς. Η εφαρμογή χρησιμοποιεί **υπενθυμίσεις εφαρμογής** και **Υπενθυμίσεις Android/iOS** για να σας ειδοποιήσει να κάνετε την απαιτούμενη ενέργεια.





- Οι υπενθυμίσεις εφαρμογής εμφανίζονται στην καρτέλα «Σήμερα» στο κάτω μενού.
- Οι υπενθυμίσεις Android/iOS λαμβάνονται ως ειδοποιήσεις στο smartphone.
- Θα λαμβάνετε διάφορες υπενθυμίσεις
 εφαρμογής ανάλογα με το τρέχον επίπεδο
 καθοδήγησης και τους επιλεγμένους
 στόχους συμπεριφοράς.



Υπενθύμιση εφαρμογής

Εβδομάδα

Εγώ

Σήμερα

Ταξίδι

Γνώσεις

Υπενθύμιση Android/iOS



Μπορείτε ρυθμίσετε να τις υπενθυμίσεις στην οθόνη «Ρυθμίσεις».

Πατήστε τις «τρεις τελείες».

Πατήστε «Ρυθμίσεις» στο νια να περάσετε στις ρυθμίσεις.



🖂 Ζωή χωρίς τσιγάρο

📥 Ανακούφιση του στρες

🗞 Οι παράμετροι υγείας μου 🔳 Αυξήστε τις γνώσεις σας Φαρμακευτική συμμόρφωση

- 💥 Ζωή χωρίς τσιγάρο
- 📥 Ανακούφιση του στρες





- Μπορείτε να ορίσετε την ώρα που θέλετε να λαμβάνετε τις υπενθυμίσεις εφαρμογής και Android/iOS.
- Μπορείτε να απενεργοποιήσετε ορισμένες υπενθυμίσεις εφαρμογής και Android/iOS.
 Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την επιλογή «Μην ενοχλείτε» στο Android/iOS για πλήρη σίγαση της εφαρμογής για ορισμένο διάστημα.

\leftarrow	Ρυθμίσεις για Φαρμακευτικ	:
--------------	---------------------------	---

Καταγραφή λήψης φαρμάκο	vv
Συχνότητα λήψης	
Καθημερινά	~
Ώρα	
17:00	~

Πατήστε για να απενεργοποιήσετε **όλες** τις υπενθυμίσεις Android/iOS

-;•		Do	囗	
Σήμερα	Εβδομάδα	Εγώ	Ταξίδι	Γνώσεις



Αν θέλετε, μπορείτε να αποσυνδεθείτε από την εφαρμογή (από το μενού με τις «τρεις τελείες»). Έτσι, δεν θα λαμβάνετε πλέον υπενθυμίσεις Android/iOS.



Ψ Υγιεινή διατροφή

Η ημέρα μου

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε σήμερα για την υγιεινή διατροφή σας

Ψ Υγιεινή διατροφή

Υγιεινές διατροφικές συνήθειες



:

Λ Προειδοποιήσεις για υπενθυμίσεις

- Στην αρχή της μελέτης, θα ρυθμίσετε τις υπενθυμίσεις φαρμάκων με τον νοσηλευτή. Μαζί, θα επαληθεύσετε ότι έχετε ρυθμίσει σωστά τις υπενθυμίσεις και τα συνταγογραφημένα φάρμακα.
- Ρυθμίστε τις υπενθυμίσεις με ρεαλιστικό και χρήσιμο τρόπο. Αν παρατηρήσετε ότι οι υπενθυμίσεις σάς προκαλούν άγχος ή ταλαιπωρία, αλλάξτε τις ρυθμίσεις ή συζητήστε με τον νοσηλευτή πώς να τις ρυθμίσετε καλύτερα.
- Σκοπός των υπενθυμίσεων είναι να σας βοηθήσουν στην καθημερινότητα και πρέπει να βασίζονται στη συνταγογράφηση του υπεύθυνου νοσηλευτή ή του γιατρού. Αν έχετε αμφιβολία για την ορθότητα μιας υπενθύμισης, να ανατρέχετε πάντα στον υπεύθυνο νοσηλευτή, στον γιατρό ή, αν υπάρχει, στην πρωτότυπη συνταγή.

Βοήθεια

Για περισσότερη υποστήριξη, ανατρέξτε στα συμπληρωματικά εργαλεία της εφαρμογής.





Βοήθεια μέσα από την εφαρμογή

Πατήστε τις «τρεις τελείες» για να δείτε βοήθεια για την τρέχουσα οθόνη. Σημειώστε ότι η βοήθεια δεν είναι διαθέσιμη για κάθε οθόνη.

Ο οδηγός βοήθειας εξηγεί βήμαβήμα τι μπορείτε να κάνετε στην οθόνη. Με κλικ στο «Επόμενο», περνάτε στο επόμενο μήνυμα βοήθειας. Όταν διαβάζετε τις πληροφορίες βοήθειας δεν μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με την οθόνη.



Επικοινωνία με νοσηλευτή ή κατασκευαστή

Για να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο νοσηλευτή, καλέστε τον αριθμό στην οθόνη «Στοιχεία νοσηλευτή». Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το κέντρο της μελέτης στη δ/νση <u>https://coroprevention.eu/research/trial</u>

Νόμιμος κατασκευαστής:

Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLAND





Αντιμετώπιση προβλημάτων







<u>Προσδιορισμός</u> smartphone και <u>ελάχιστες</u> <u>απαιτήσεις</u>



<u>Προσδιορισμός</u> <u>ψηφιακού</u> <u>καταστήματος</u> <u>εφαρμογών</u>



<u>Προσδιορισμός</u> <u>εφαρμογής</u> <u>παρακολούθησης</u> <u>δραστηριότητας</u>

Προσδιορισμός smartphone και ελάχιστες απαιτήσεις

• Smartphone iOS/Apple:

Ο καλύτερος τρόπος για να δείτε αν έχετε smartphone iOS/Apple είναι να κοιτάξετε στην πίσω πλευρά του τηλεφώνου. Αν υπάρχει η ένδειξη «iPhone» ή το εικονίδιο με το δαγκωμένο μήλο, τότε το κινητό είναι smartphone iOS /iPhone.

• Smartphone Android:

Επειδή τα smartphone με λογισμικό Android κατασκευάζονται από διάφορες εταιρείες, η πίσω πλευρά των τηλεφώνων διαφέρει.

Δεν χρειάζεται να αναγράφεται η λέξη Android, αλλά στην οθόνη συνήθως εμφανίζεται η ένδειξη «Google» ή «Powered by Android» ή το πράσινο ρομπότ όταν ενεργοποιείτε ή απενεργοποιείτε το τηλέφωνο.

Γενικά, αν το smartphone δεν είναι iPhone, τότε είναι πιθανότατα Android.



Προσδιορισμός ψηφιακού καταστήματος εφαρμογών

To Apple Store και το Google Play Store είναι ψηφιακές πλατφόρμες απ' όπου μπορείτε να αγοράσετε και να κατεβάσετε ψηφιακό λογισμικό και εφαρμογές.

- Αν έχετε smartphone iOS/Apple, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή CoroPrevention από το Apple Store.
- Αν έχετε smartphone Android, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή CoroPrevention από το Google Play Store.

Οι ενημερώσεις της εφαρμογής για κινητά θα διατίθενται επίσης μέσω Apple Store και Google Play Store.



Για να έχετε πρόσβαση στα νεότερα χαρακτηριστικά και τις τελευταίες διορθώσεις ασφαλείας, είναι σημαντικό να διατηρείτε πάντα την εφαρμογή σας ενημερωμένη.

Προσδιορισμός εφαρμογής παρακολούθησης δραστηριότητας 755

Apple Health

- Η εφαρμογή Health είναι διαθέσιμη από προεπιλογή σε όλα τα smartphone Apple/iOS.
 Επομένως, δεν χρειάζεται να την κατεβάσετε και να την εγκαταστήσετε.
- Η εφαρμογή Health συλλέγει δεδομένα υγείας από το iPhone, το Apple Watch και τις εφαρμογές που ήδη χρησιμοποιείτε.

7:55	.ul 🗢 🗩	7:56	메 주 🔳 Inning Distance Highlights
Summary	9	👌 Walking + Rur	nning Distance
Favorites	Edit	So far, you're w than you norma	alking and running less ally do.
👌 Steps	7:50 PM >	• Today	Average
196 steps		0.13 km	0.24 km
Nalking + Running Distance	7:50 PM >		
0.13 km			تم
Show All Health Data	>	12 AM	7 PM 12 AM
Highlights		Weekly Highl	ights
Steps	>	👌 Walking + Rur	nning Distance
You're averaging 414 fewer s this week than last week.	teps a day	On average, yo further last wee	u walked and ran ek than the week
155 _{steps/day}		0.38 km/day	
		1-7 Mav	

Προσδιορισμός εφαρμογής παρακολούθησης δραστηριότητας 🗢 🔳

Apple Health

- Ανοίξτε την εφαρμογή Health πατώντας το εικονίδιο.
- Περισσότερες πληροφορίες για τη χρήση της εφαρμογής Health στη δ/νση:

https://support.apple.com/en-us/HT203037

7:55	.ul 🗢 🗩	7:56	nl 奈 ■ ing Distance Highlights
Summary	9	👌 Walking + Runnin	ng Distance
Favorites	Edit	So far, you're walk than you normally	ting and running less do.
ð Steps	7:50 PM >	• Today	Average
196 _{steps}		0.13 km	0.24 km
Nalking + Running Distance	7:50 PM >		
0.13 km			تىم
Show All Health Data	>	12 AM	7 PM 12 AM
lighlights		Weekly Highligl	hts
ð Steps	>	👌 Walking + Runnin	ng Distance
You're averaging 414 fewer s this week than last week.	teps a day	On average, you w further last week t	valked and ran than the week
155 steps/day This week		0.38 km/day	
Summary	Browse	Summary	Browse



Προσδιορισμός εφαρμογής παρακολούθησης δραστηριότητας Health Connect 🌈

- Η εφαρμογή Health Connect δεν είναι διαθέσιμη στο smartphone από προεπιλογή, μπορείτε να την κατεβάσετε από το Google Play Store στο Android smartphone $\sigma\alpha\varsigma$.
- Η εφαρμογή Health Connect συλλέγει δεδομένα υγείας από άλλες εφαρμογές που χρησιμοποιείτε ήδη για να συλλέξετε τα δεδομένα υγείας σας (π.χ. Samsung Health ή Google Fit).

Q : ← **Health Connect** Άδειες εφαρμογών Διαγειριστείτε τα δεδομένα υνείας και φυσικής Ελέγξτε ποιες εφαρμογές μπορούν να έχουν κατάστασης στο τηλέφωνό σας και ελένξτε ποιες πρόσβαση στα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα εφαρμογές έχουν πρόσβαση σε αυτά στο Health Connect. Πατήστε μια εφαρμονή για να ελέγξετε τα δεδομένα για τα οποία έχει πρόσβαση εγγραφής και ανάγνωσης. Πρόσφατη πρόσβαση Η πρόσβαση επιτρέπεται 17:35 CoroPrevention ScoroPrevention 17:29 S CoroPrevention 🂙 Fit CoroPrevention 13:04 Samsung Health Δείτε όλη την πρόσφατη πρόσβαση Η πρόσβαση δεν επιτρέπεται Άδειες και δεδομένα Άδειες εφαρμογών Ρυθμίσεις και βοήθεια 3 από 4 εφαρμογές έχουν πρόσβαση Κατάργηση πρόσβασης όλων Δεδομένα και πρόσβαση των εφαρμονών

G

 \odot

Βοήθεια και σχόλια

Προσδιορισμός εφαρμογής παρακολούθησης δραστηριότητας Health Connect 📀

- Έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή Health Connect με έναν από τους ακόλουθους τρόπους:
 - Στο smartphone, πηγαίνετε στις Ρυθμίσεις Εφαρμογές Health Connect και πατήστε «Άνοιγμα».
 - Στις γρήγορες ρυθμίσεις, αν έχετε προσθέσει το Health Connect σε αυτές.
 - Στις ρυθμίσεις απορρήτου σας, αν το Health Connect είναι φορτωμένο εκ των προτέρων στο smartphone.
- Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τη χρήση της εφαρμογής Health Connect στη διεύθυνση:

https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=en

 Για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βέλτιστα την εφαρμογή CoroPrevention, η εφαρμογή Health Connect θα πρέπει να είναι ενημερωμένη.

Υψηρία της εφαρμογής

- Στην αρχή της μελέτης, ολοκληρώσατε την εγκατάσταση της εφαρμογής και τις ρυθμίσεις στην «Εισαγωγική οθόνη» μαζί με τον υπεύθυνο νοσηλευτή στο κέντρο της μελέτης.
- Κατά τη διαμόρφωση της εφαρμογής, ρυθμίσατε τα ακόλουθα στοιχεία:
 - 1. Τμήματα της ημέρας
 - 2. Προεπιλεγμένες μονάδες μέτρησης παραμέτρων
 - 3. Ώρες μέτρησης παραμέτρων
 - 4. Υπενθυμίσεις Android/iOS για τα φάρμακά σας

Ρύθμιση της εφαρμογής

Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή, πρέπει πρώτα να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

		🔶 Καλωσορίσατε 💠	 Μονάδες μέτρησης Η
ιην	Η ημερα μου	: Η εφαρμογή CoroPrevention αναπτύχθηκε	Προσδιορίστε τις προεπιλεγμένες μονάδες μέτρησης που θέλετε να χρησιμοποιείτε.
να	Καλωσορίσατε Καλωσορίσατε στην εφαρμογή	από μια ομάδα ειδικών στην καρδιακή αποκατάσταση και έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει στο ταξίδι προς έναν	Μονάδες μέτρησης
- -	CoroPrevention! Ας ξεκινήσουμε. Ακολουθήστε τα βήματα για να ρυθμίσετε τις προτιμήσεις σας και	υγιεινό τρόπο ζωής για την καρδιά σας. Η εφαρμογή χρησιμοποιεί τεκμηριωμένες στρατηγικές και ευφυή σχεδιασμό για	Βάρος
	να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή.	να σας παρακινησει να επιτυχετε τους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς.	kg ~
		Θα σας καθοδηγήσουμε τώρα στα βήματα διαμόρφωσης της εφαρμογής στις	mm Hg ~
		αναγκες σας.	HbA1c - (Γλυκόζη)
			% ~
			Χοληστερόλη
			mg/dL ~



- Είσοδος στην εφαρμογή

- Ο λογαριασμός σας δημιουργείται αυτόματα από το σύστημα.
- Μπορείτε να συνδεθείτε στην εφαρμογή συμπληρώνοντας τον κωδικό ασθενή και σαρώνοντας τον κωδικό QR που πήρατε σε χαρτί από τον υπεύθυνο νοσηλευτή. Εναλλακτικά, μπορείτε να συνδεθείτε με τον κωδικό ασθενή και τον κωδικό πρόσβασης.
- Θα πρέπει να φυλάξετε το έγγραφο με τον κωδικό QR για να μπορείτε να συνδεθείτε. Αν χάσετε το έγγραφο, καλέστε τον νοσηλευτή για να σας στείλει αντίγραφο του κωδικού QR με email ή ταχυδρομικά.
- Μην δώσετε τον κωδικό QR ή τον κωδικό πρόσβασης σε κανένα άλλο άτομο.

	- الح	PROD 🗸	
*		0	
	3.0.29-alpł Ефрурттко воу		

Καλωσορίσατε!

Συνδεθείτε για να συνεχίσετε

	Κωδ. ασθενή	
€	Κωδικός πρόσβασης	\otimes

ΣΎΝΔΕΣΗ	
----------------	--

ΣΆΡΩΣΗ ΚΩΔΙΚΟΎ QR

Επανεγκατάσταση εφαρμογής

• Αν χρειαστεί να επανεγκαταστήσετε την εφαρμογή CoroPrevention, επισκεφτείτε τις Συχνές Ερωτήσεις στον ιστότοπο CoroPrevention για περισσότερες πληροφορίες.



• Αν χάσετε το smartphone σας, επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο νοσηλευτή για να διασφαλίσει ότι τα δεδομένα σας θα είναι ασφαλή και ότι το άτομο που θα βρει το τηλέφωνο δεν θα μπορεί να δει προσωπικές σας πληροφορίες.

Έλ Επανεγκατάσταση εφαρμογής

- Αν χρειαστεί να εγκαταστήσετε ξανά την εφαρμογή, θα πρέπει να το κάνετε μόνοι σας. Επισκεφτείτε το app store στο smartphone και κατεβάστε την εφαρμογή CoroPrevention. Αν δυσκολεύεστε να εγκαταστήσετε ξανά την εφαρμογή, ζητήστε βοήθεια από τον νοσηλευτή.
- Αν χρειαστεί να εγκαταστήσετε την εφαρμογή CoroPrevention σε véo smartphone, θα πρέπει να εγκαταστήσετε και την εφαρμογή Health Connect ή Apple Health και να χρησιμοποιήσετε το email που χρησιμοποιούσατε στο παλιό smartphone για σύνδεση σε αυτές τις εφαρμογές.



Γ Σύνδεση στο διαδίκτυο

- Για βέλτιστη χρήση της εφαρμογής CoroPrevention απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο. Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Ωστόσο, ακόμα κι αν δεν έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο, θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις Android/iOS για τα φάρμακά σας.

🕐 Λειτουργίες προσβασιμότητας

- Οι λειτουργίες προσβασιμότητας βοηθούν να προσαρμόσετε το smartphone στις προσωπικές σας ανάγκες.
- Χρήσιμες βοηθητικές λειτουργίες:
 - Αλλαγή μεγέθους γραμματοσειράς στο smartphone
 - Εκφώνηση κειμένου
 - Φωνητικές εντολές αντί πληκτρολόγηση στα πεδία
 - Προσαρμογή χρωμάτων για άτομα με αχρωματοψία
- Αυτές οι λειτουργίες προσβασιμότητας βρίσκονται στις ρυθμίσεις του smartphone.

Εκχώρηση δικαιωμάτων

- Η εφαρμογή CoroPrevention χρησιμοποιεί την εφαρμογή Health Connect ή Apple Health για την καταγραφή των βημάτων σας.
- Μην ξεχάσετε να παραχωρήσετε δικαίωμα καταγραφής και παρακολούθησης των βημάτων σας στην εφαρμογή Health Connect ή Apple Health, ανάλογα με τον τύπο smartphone που έχετε (Android/iOS).
- Μπορείτε να εκχωρήσετε τα δικαιώματα από τις ρυθμίσεις του smartphone.



CoroPrevention for PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

