



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Ogólna instrukcja obsługi dla pacjentów

www.coroprevention.eu

COR001-02348-USM Ogólna instrukcja obsługi dla pacjentów

Wersja 5.0 - 16.10.2024

Zestaw narzędzi CoroPrevention badawczy wyrób medyczny Wersja 3.2



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056

Informacje o aplikacji na smartfony CoroPrevention

Docelowi użytkownicy

Pacjenci w grupie spersonalizowanego programu profilaktycznego w badaniu klinicznym CoroPrevention.

Środki ostrożności

Aplikacji na smartfony CoroPrevention nie należy używać jako aplikacji samodzielnej. Aplikacja jest narzędziem cyfrowym przeznaczonym do stosowania w ramach prowadzonego przez pracowników służby zdrowia spersonalizowanego programu profilaktycznego (PPP).

Potencjalne korzyści

Przestrzeganie spersonalizowanego programu profilaktyki i korzystanie z aplikacji na smartfony CoroPrevention może poprawić stan zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Możliwe jest również, że uczestnictwo w tym badaniu nie przyniesie żadnych bezpośrednich korzyści.

Jak korzystać z instrukcji obsługi

- Zalecamy przeglądanie instrukcji obsługi na tablecie, laptopie lub komputerze PC. Możliwe jest także przeglądanie instrukcji obsługi na smartfonie, ale będzie wymagało użycia narzędzi do powiększania i przewijania.
- Podkreślony tekst można kliknąć, aby przejść do powiązanej strony.
- Dodatkowe informacje na temat aplikacji można znaleźć w dokumencie z często zadawanymi pytaniami na stronie internetowej badania (kliknij tutaj)

Skrócona instrukcja obsługi



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

**Kliknij tutaj, aby przeczytać
pełną instrukcję**

Co możesz zmienić dla swojego serca:



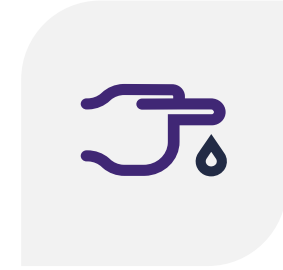
Obniżenie
ciśnienia krwi



Zdrowa masa
ciała



Obniżenie
poziomu
cholesterolu

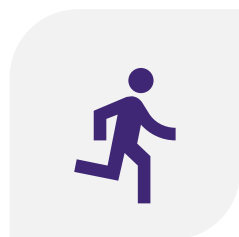


Kontrola cukrzycy

Indywidualny program profilaktyczny (IPP) pomocze Ci wyrobić zdrowe nawyki



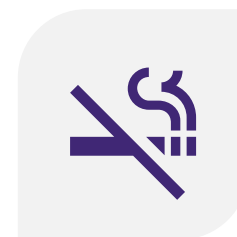
Systematyczne
zażywanie
leków



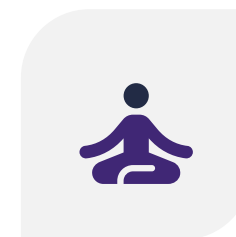
Czas na ruch



Zdrowe
odżywanie



Życie bez
papierosów

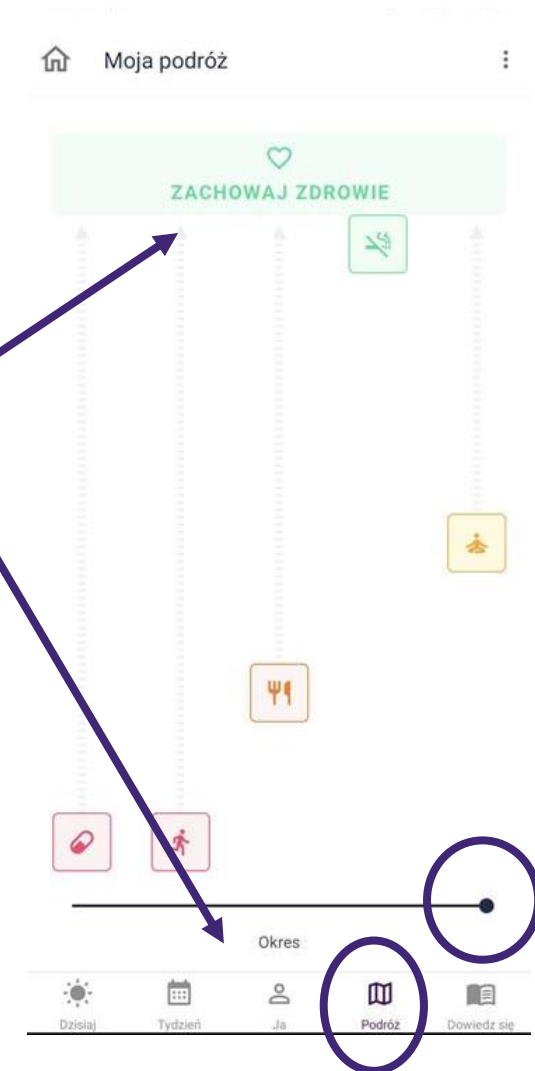


Rozładowywanie
stresu

W aplikacji mobilnej możesz śledzić swoje postępy na drodze do zdrowego stylu życia

Przeglądaj swoje postępy na drodze do zdrowego stylu życia, przesuwając suwak czasu.

Postaraj się, aby każde zachowanie przybliżyło Cię do celu „Zachowaj zdrowie”.

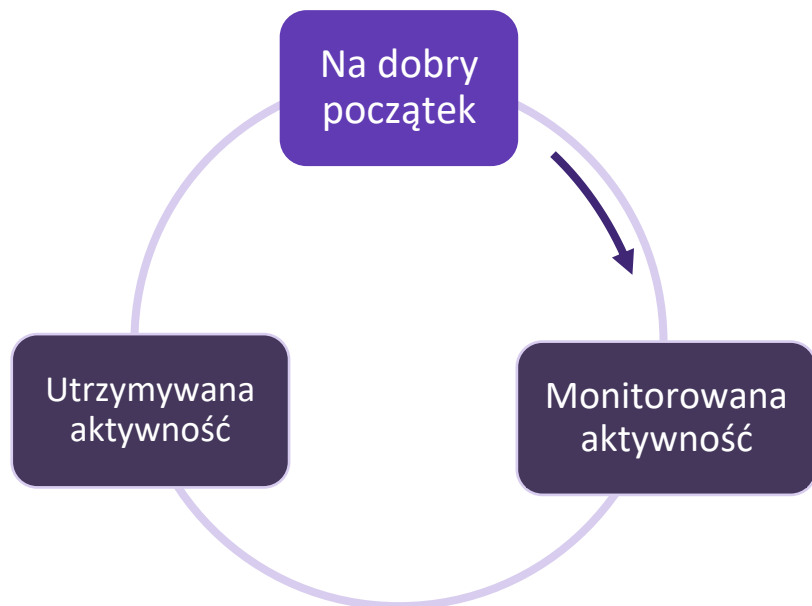


Praca nad zdrowym stylem życia

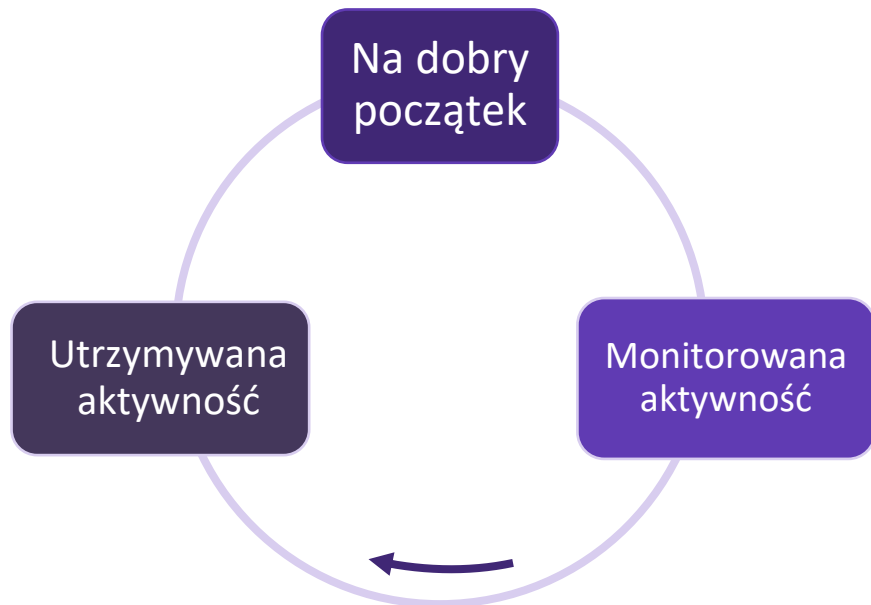
Wiemy, że zmiana stylu życia nie jest łatwa. Dlatego IPP wspiera Cię podczas stopniowej zmiany nawyków na różnych poziomach wsparcia.



Rozpoczniesz tę podróż od przygotowań do zmiany swojego zachowania („Na dobry początek”). Aplikacja będzie Cię wspierać na drodze poznawania pożądanых nawyków i osiągnięcia celów za pomocą dostarczonych narzędzi oraz powiązanych zadań.



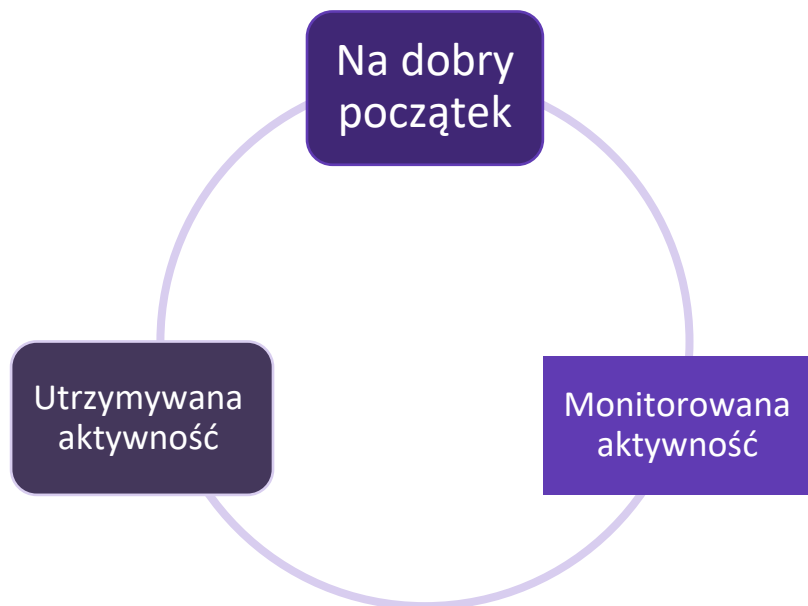
Po przygotowaniu się do rozpoczęcia aktywnej pracy nad swoimi nawykami, możesz zacząć planować i monitorować swoją aktywność („Monitorowana aktywność”). Aplikacja pomoże Ci zmienić dotychczasowe nawyki poprzez wyznaczanie celów oraz udostępnianie narzędzi i wskazówek.



Gdy nowe zachowanie wejdzie Ci już w nawyk, ostatnim etapem będzie utrzymanie zdrowego stylu życia („Utrzymywana aktywność”). Aplikacja będzie Cię wspierać za pomocą materiałów edukacyjnych i powiązanych zadań.



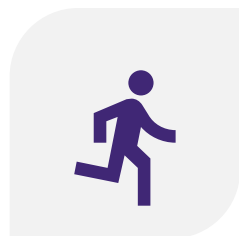
Zapewne zdarzą Ci się sporadyczne odstępstwa i powroty do starych, niezdrowych nawyków, ale wówczas aplikacja mobilna i pielęgniarka prowadząca pomogą Ci wrócić na dobrą drogę.



Indywidualna podróż na drodze do zmiany każdego nawyku wpływającego na stan zdrowia



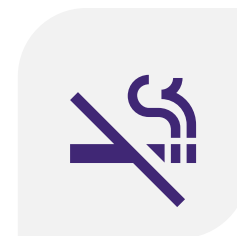
Systematyczne
zażywanie
leków



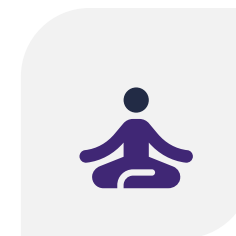
Czas na ruch



Zdrowe
odżywianie



Życie bez
papierosów

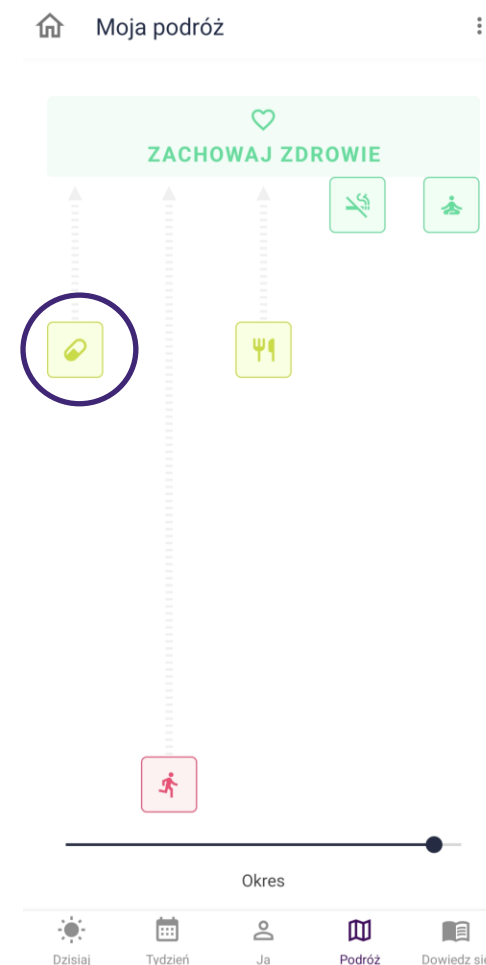
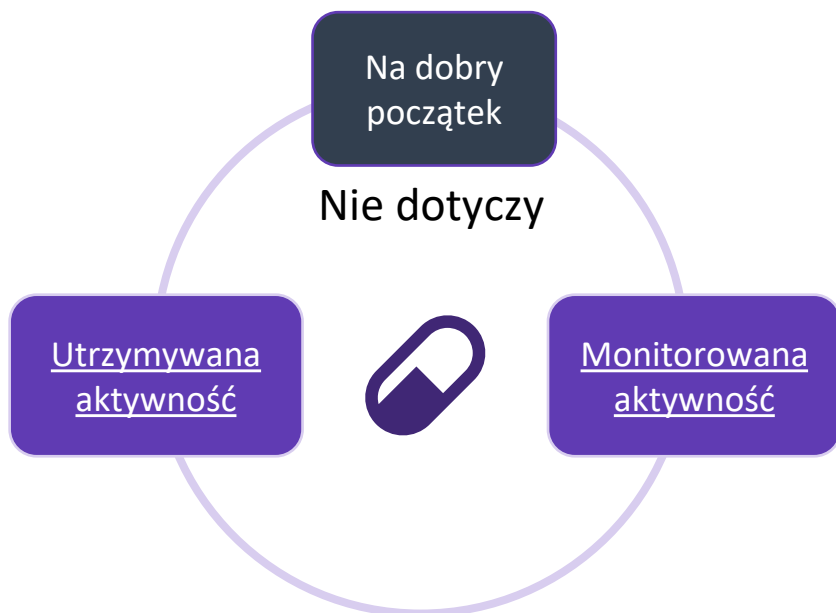


Rozładowywanie
stresu

Każda zmiana nawyków jest inna. Dlatego aplikacja dostosowuje się do każdej wprowadzanej przez Ciebie zmiany dzięki różnym poziomom wsparcia. Kliknij każdy z powyższych celów, aby poznać dostępny rodzaj wsparcia.



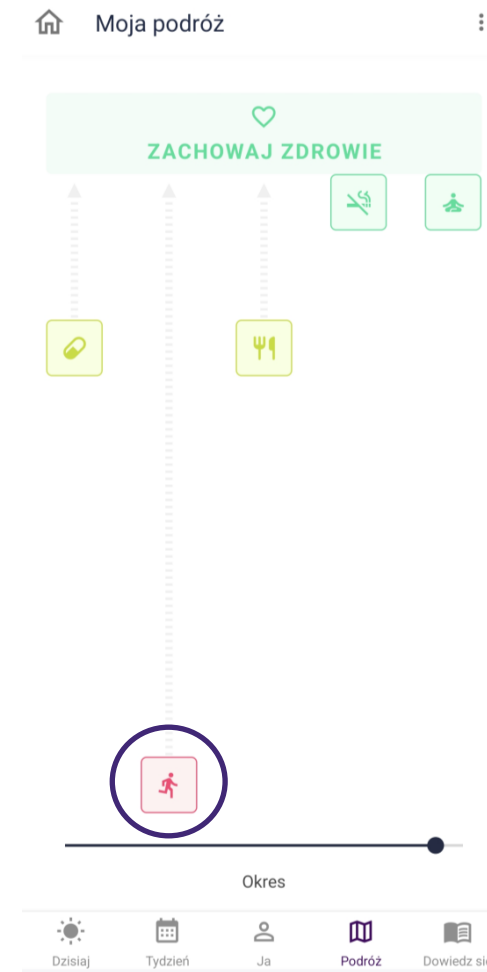
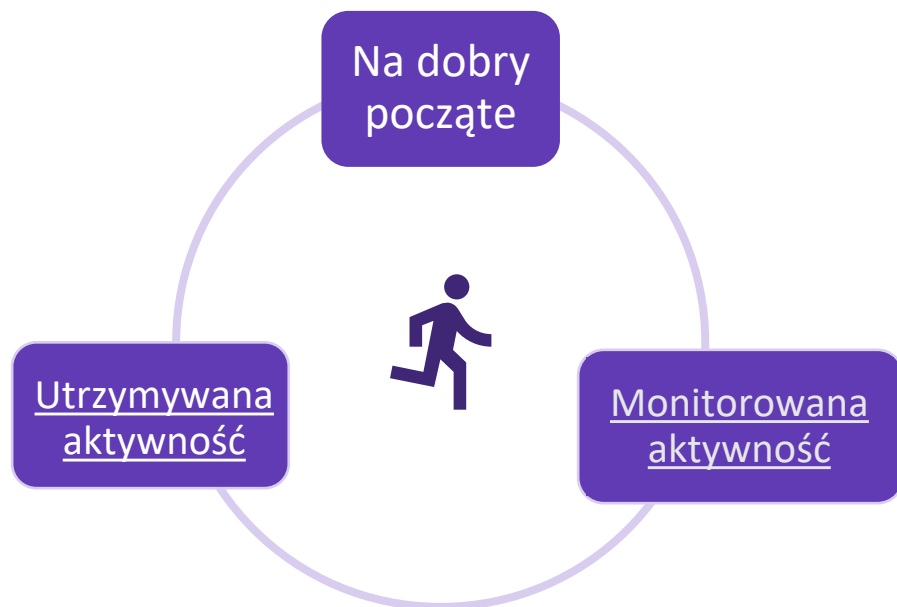
Systematyczne zażywanie leków



Systematyczne zażywanie przepisanych leków jest kluczem do uniknięcia nawracających problemów sercowo-naczyniowych. Dlatego aplikacja wspiera Cię w monitorowaniu systematyczności ich zażywania oraz wspomaga w utrzymaniu dobrych nawyków na dłuższą metę.



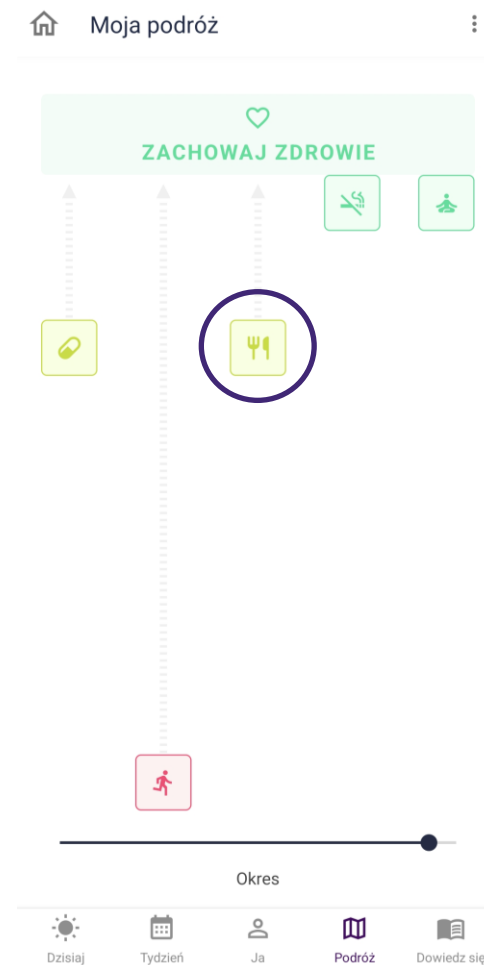
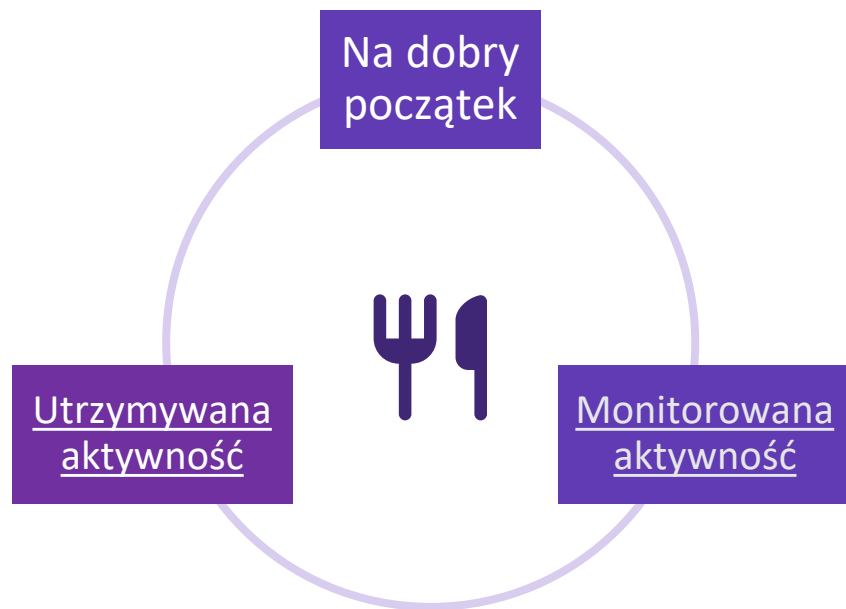
Czas na ruch



Siedzący tryb życia jest czynnikiem ryzyka związanym z nawracającymi problemami sercowo-naczyniowymi. Aplikacja stymuluje Cię do zwiększenia poziomu aktywności i ćwiczeń poprzez dążenie do osiągnięcia wyznaczonego celu. Możesz także śledzić swoją aktywność.



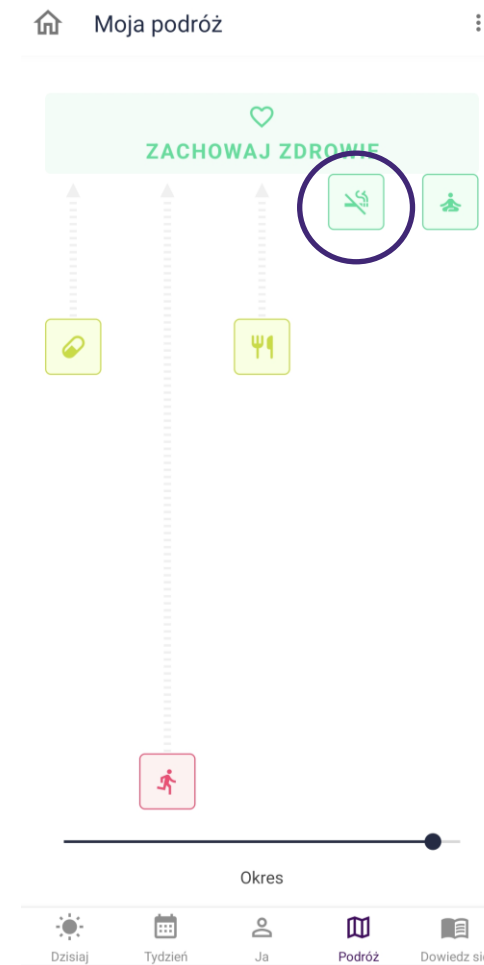
Zdrowe odżywianie



Zdrowe odżywianie jest kluczowym czynnikiem w zapobieganiu chorobom układu krążenia. Aplikacja pomaga Ci poznać produkty wzmacniające serce, oferuje praktyczne porady na temat zdrowego odżywiania i towarzyszy Ci w utrzymaniu zdrowych nawyków.



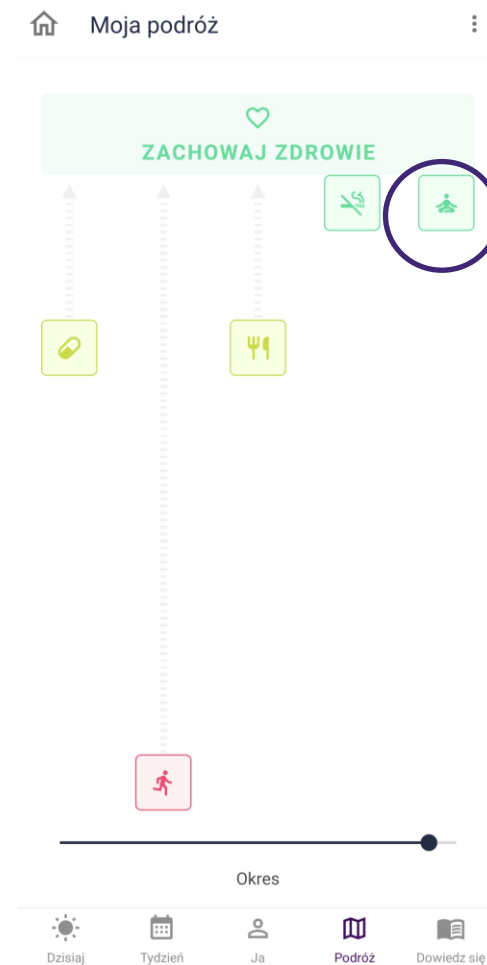
Życie bez papierosów



Palenie jest jednym z głównych czynników związanych z ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia. Aplikacja mobilna wspiera Twoje wysiłki na rzecz życia bez papierosów, przedstawiając Ci płynące z tego korzyści. Możesz opracować plan rzucenia palenia, a aplikacja będzie Ci przysyłać dostosowane wiadomości motywacyjne, aby zachęcić Cię do wytrwania na tej drodze.

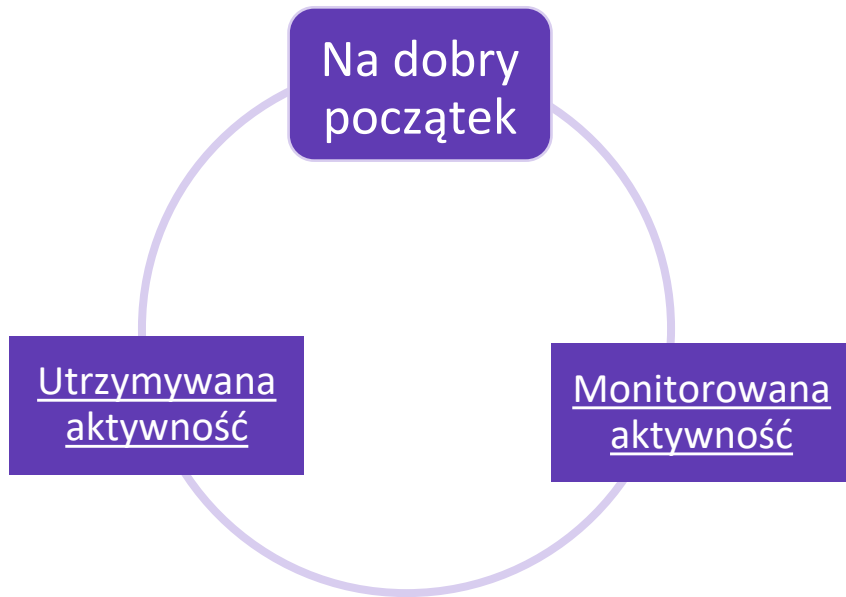


Radzenie sobie ze stresem



Poziom stresu i dobre samopoczucie psychiczne również wpływają na zdrowie układu krążenia. W aplikacji dowiesz się więcej na temat stresu i zdrowia psychicznego. Aplikacja pomoże Ci również opanować techniki łagodzenia stresu i służyć wsparciem w zakresie poprawy zdrowia psychicznego.

Zmiana poziomu wsparcia



Aplikacja pomoże w wyborze odpowiedniego poziomu wsparcia.

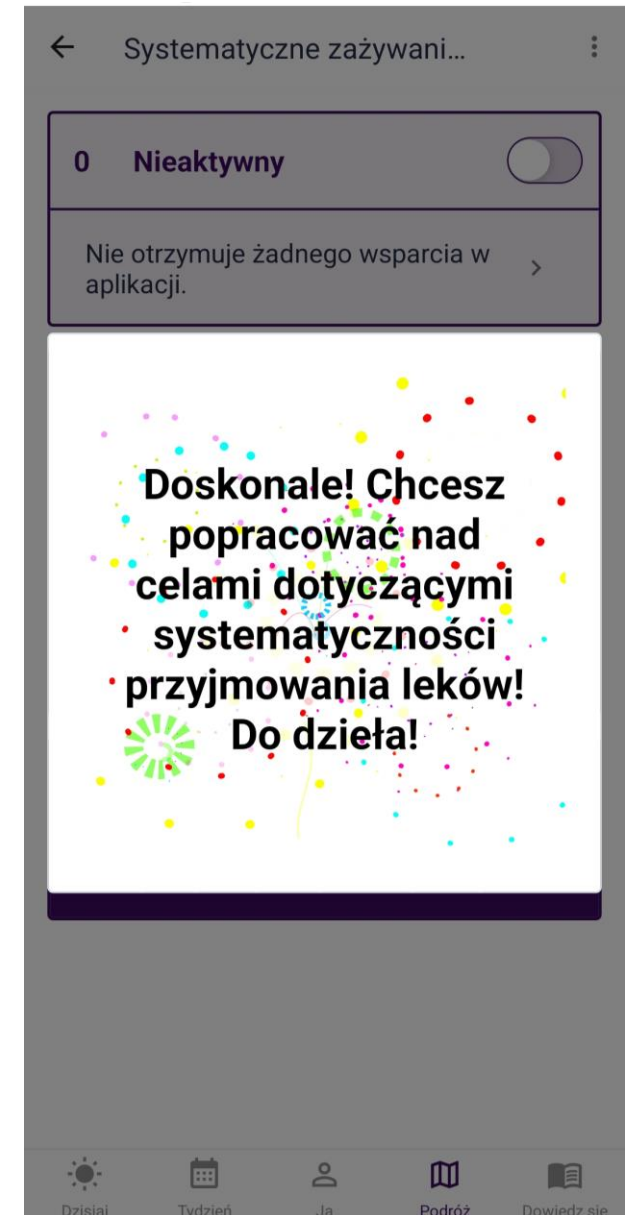
Jednakże ostateczna decyzja o zmianie poziomu wsparcia należy zawsze do Ciebie.

Zmiana poziomu wsparcia

Na podstawie zarejestrowanego zachowania otrzymujesz spersonalizowane rekomendacje.

Na przykład: jeśli jesteś na etapie „Na dobry początek” w zakładce „Czas na ruch”, a liczba rejestrowanych kroków będzie znacznie wzrastać, aplikacja zaleci przejście do etapu „Monitorowana aktywność”.

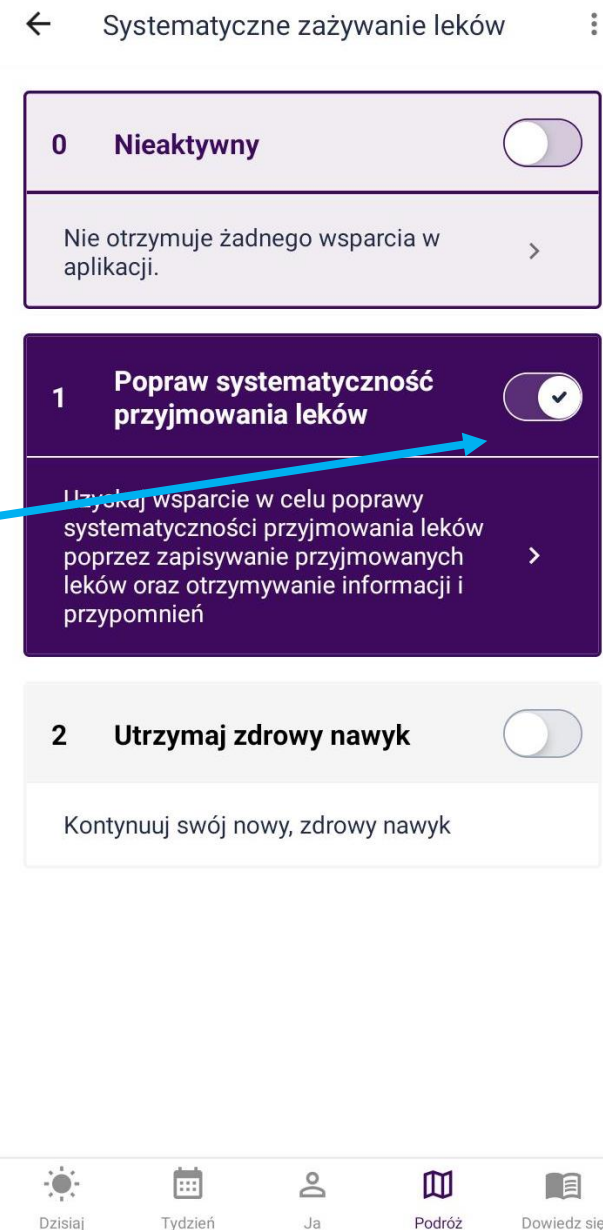
Możesz również przejść do kolejnego poziomu wsparcia po przejrzaniu materiałów edukacyjnych i wypełnieniu odpowiedniego quizu.



Zmiana poziomu wsparcia

Poziom wsparcia możesz zmienić w dowolnej chwili.

Na przykład: aby aktywować pierwszy poziom wsparcia dla celu „Systematyczne zażywanie leków”, możesz włączyć poziom wsparcia 1 („Optymalizacja przestrzegania zasad”).

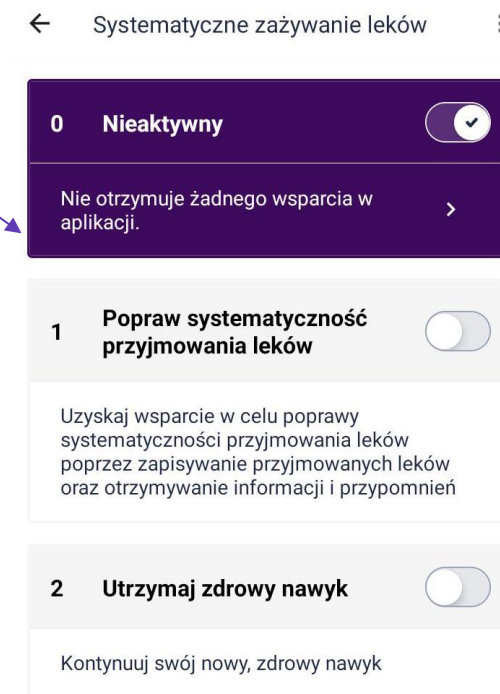
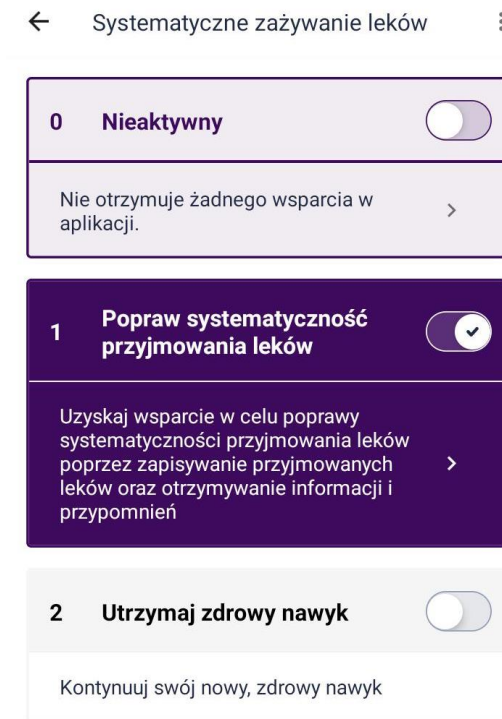


Zmiana poziomu wytycznych

Jeśli nie chcesz pracować nad celem behawioralnym, możesz przejść do trybu nieaktywnego, dotykając przełącznik i przechodząc do poziomu 0.

Uwaga 1: aktywny może być tylko jeden poziom celu behawioralnego.

Uwaga 2: poziom dla każdego celu behawioralnego może być inny.



Możesz już korzystać z aplikacji CoroPrevention! Jeśli jednak chcesz dowiedzieć się więcej o jej funkcjach, przejdź do kolejnych stron.

Powodzenia na drodze do zdrowego stylu życia!



Dane wprowadzane do aplikacji CoroPrevention nie są monitorowane w czasie rzeczywistym przez pracownika służby zdrowia. W nagłych wypadkach należy zawsze dzwonić pod podstawowe numery telefonów alarmowych.



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Pełna instrukcja obsługi



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Spis treści

1

Jak korzystać z narzędzi

2

Pierwsze kroki

3

Otrzymywanie przypomnień

4

Korzystanie z pomocy

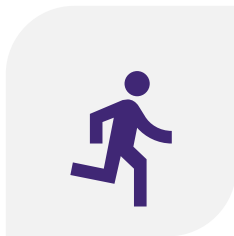
5

Rozwiązywanie problemów

Jak korzystać z narzędzi



Systematyczne
zażywanie
leków



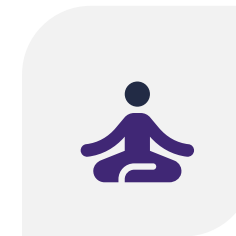
Czas na ruch



Zdrowe
odżywianie



Życie bez
papierosów



Rozładowywanie
stresu



Funkcje ogólne i
wsparcie



Funkcje ogólne i wsparcie

Aplikacja wspiera Cię na drodze do zmiany nawyków za pomocą funkcji ogólnych i wsparcia, takich jak:



Otrzymywanie
indywidualnych
wskazówek



Otrzymywanie
wiadomości
motywacyjnych



Otrzymywanie indywidualnych wskazówek

Podczas przechodzenia przez różne poziomy wsparcia otrzymujesz wskazówki dotyczące różnych zachowań zdrowotnych.

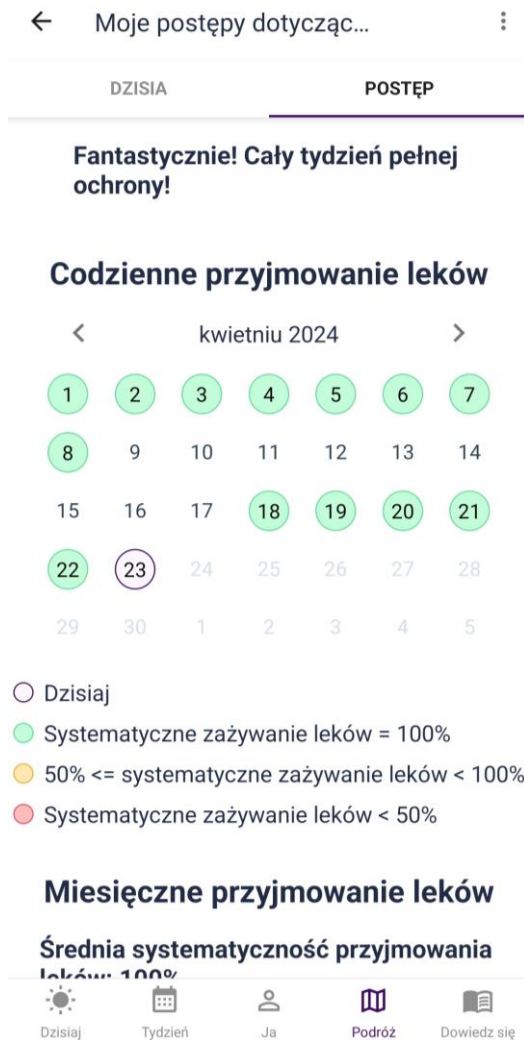


Otrzymywanie wiadomości motywacyjnych

Wysyłając Ci spersonalizowane wiadomości, aplikacja stara się zachęcić Cię do pracy nad zmianą nawyków i osiągnięciem celu „Zachowaj zdrowie”.



Jeśli wiadomości motywacyjne powodują stres lub dyskomfort, porozmawiaj o tym z pielęgniarką lub lekarzem.



Główne cechy

Każda podróż pomaga zmienić zachowanie dzięki funkcjom edukacyjnym, pogłębianiu wiedzy i zrozumieniu własnego zachowania.



Przeglądanie materiałów
edukacyjnych



Wykonywanie
powiązanych
zadań

QUIZ time

Wypełnianie
powiązanych
quizów



Przeglądanie materiałów edukacyjnych

Dostępne materiały są wyróżnione i można je wyświetlić, dotykając ich nagłówka.

Materiały w podkategoriach są zapisane szarą czcionką i nie są dostępne. Będą one udostępniane stopniowo po zakończeniu powiązanych quizów.

 Systematyczne zażywanie leków 

Wstęp Otwórz >

Codzienna obecność

Zmiana i motywacja

Wybory i praktyki

Sytuacja życiowa

Zdrowe serce - Ciśnienie krwi

Zdrowe serce - Lipidy we krwi

Zdrowe serce - Glukoza we krwi

Organizm i masa ciała

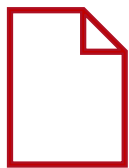
 Dzisiaj

 Tydzień

 Ja

 Podróż

 Dowiedz się



Przeglądanie materiałów edukacyjnych

← Systematyczne zażywanie leków

← Dowiedz się więcej

Wstęp **Otwórz >** Styl życia a leczenie ☆

Codzienna obecność

Zmiana i motywacja

Wybory i praktyki

Sytuacja życiowa

Zdrowe serce - Ciśnienie krwi

Zdrowe serce - Lipidy we krwi

Zdrowe serce - Glukoza we krwi

Organizm i masa ciała

Leczenie choroby niedokrwiennej serca polega na kontrolowaniu czynników ryzyka, zdrowym stylu życia i przyjmowaniu leków. Zastanów się, w jaki sposób przyjmowane codziennie leki i styl życia są ze sobą powiązane w Twoim codziennym życiu.



Leki są zawsze dobierane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia i chorób współistniejących. Nadal zwracaj uwagę na objawy związane z chorobą serca. Samokontrola objawów pomaga ocenić skuteczność leków, nasilenie choroby i potrzebę wprowadzenia zmian do terapii. Od czasu do czasu przyjrzyj się swojemu życiu, aby porównać swoją obecną sytuację życiową z poprzednim okresem. Wiele rzeczy wpływa na samopoczucie i jakość życia.

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

← Dowiedz się więcej

Styl życia a leczenie ☆

liczba osób, które to lubią: 23

Leczenie choroby niedokrwiennej serca polega na kontrolowaniu czynników ryzyka, zdrowym stylu życia i przyjmowaniu leków. Zastanów się, w jaki sposób przyjmowane codziennie leki i styl życia są ze sobą powiązane w Twoim codziennym życiu.



Leki są zawsze dobierane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia i chorób współistniejących. Nadal zwracaj uwagę na objawy związane z chorobą serca. Samokontrola objawów pomaga ocenić skuteczność leków, nasilenie choroby i potrzebę wprowadzenia zmian do terapii. Od czasu do czasu przyjrzyj się swojemu życiu, aby porównać swoją obecną sytuację życiową z poprzednim okresem. Wiele rzeczy wpływa na samopoczucie i jakość życia.

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

Dotknij ikony gwiazdki, aby oznaczyć dany materiał jako ulubiony. Zobaczysz wówczas liczbę osób, które również go wyróżniły.

Możesz przewijać ekran w górę i w dół.



Wykonywanie powiązanych zadań

Będziesz otrzymywać zadania, które pozwolą Ci lepiej wykorzystać dany materiał edukacyjny.

← Zadania

Odpowiedź udzielona dnia 07/03/2024

Dzisiejsze zadanie

Co wciąż utrudnia Ci codzienne zażywanie leków ?
Wybierz najistotniejszą opcję:

☐ Brak zainteresowania

☐ Problemy z samokontrolą

☐ Trudności z przyjmowaniem kilku leków

☐ Problemy z pamięcią

☒ Działania niepożądane

☐ Brak wsparcia

☐ Obawa o skuteczność leków

☐ Nic - nie mam z tym trudności

☐ Coś jeszcze – co?

▶ DALEJ

← Zadania

Odpowiedź udzielona dnia 07/03/2024

Dzisiejsze zadanie

Co robisz, aby zawsze pamiętać o zażywaniu leków?
Zapisz kilka przykładów.

0 / 300

▶ DALEJ

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

33

QUIZ time

Wypełnianie powiązanych quizów

Po zapoznaniu się z materiałami edukacyjnymi w danej podkategorii, możesz przystąpić do quizu. W oparciu o swój wynik możesz przejść do następnego poziomu wsparcia lub kontynuować naukę na temat danego celu.

← Pytanie 4

Jakie elementy są związane ze zdrową dietą?

- CHODZENIE, JEDZENIE, BIEGANIE, SPANIE I NAUKA
- SPOŻYWANIE GLUTAMINIANU SODU, WODOROWĘGLANU WAPNIA, DWUTLENKU FOSFORU, CYNKU I ŻELAZA
- SPOŻYWANIE CUKRU, SOLI, OLEJU ROŚLINNEGO, SMAŻONEJ ŻYWNOSCI I PRZEKĄSEK
- SPOŻYWANIE WĘGLOWODANÓW, BIAŁKA, TŁUSZCZY, WITAMIN I MINERAŁÓW ✓

NASTĘPNE PYTANIE

4/14

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

Moje postępy w nauce

ULUBIONE BIBLIOTEKA WYZWANIE POSTĘPY

3 gwiazdki

63% 88% 38%

63% 88% 50%

50%

Wynik

Okres

Okres	Wynik
13/03	8
15/03	11
02/04	4
10/04	11

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się



Systematyczne zażywanie leków

Monitorowana aktywność Poprawa systematyczności zażywania leków

Aby poprawić systematyczność zażywania leków, otrzymasz wsparcie poprzez:



Monitorowanie
recept



Zapisywanie
przyjmowanych leków
i monitorowanie
przestrzegania zaleceń



Otrzymywanie
przypomnień o lekach



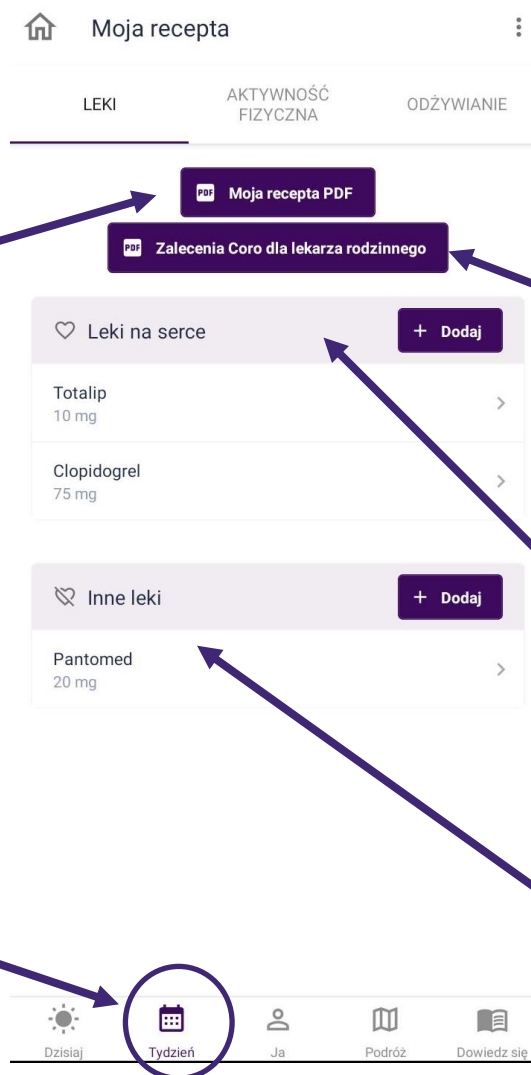
Monitorowanie
postępów w
zażywaniu leków



Monitorowanie recept

Pobierz plik PDF, aby wydrukować swoją receptę.

Regularnie i dokładnie sprawdzaj receptę w zakładce „Tydzień”.



Pokaż swojemu lekarzowi rodzinnemu zalecenia z badania CoroPrevention.

Recepta jest podzielona na dwie części:

- ♥ Leki na serce
- 🩹 Inne leki



Dalsze działania związane z receptą na leki

Możesz dodawać leki do recepty, edytować leki na receptie albo usuwać leki z recepty.

Upewnij się, że wszystkie wymagane informacje dotyczące leku zostały wypełnione (tj. informacje o leku, harmonogram przyjmowania i częstotliwość). Możesz dotknąć ikon Type (Typ) i Administration (Podawanie), aby wybrać prawidłowe informacje. W harmonogramie przypomnień dla urządzeń z systemem Android/iOS dotknij ikony Dzwonek (Bell), aby włączyć/wyłączyć przypomnienie.



Recepta na leki jest oparta na dyskusji z opiekunami. W razie wątpliwości lub pomyłki można skontaktować się z pielęgniarką prowadzącą. Pielęgniarka prowadząca może pomóc w odzyskaniu oryginalnej recepty na leki.

Informacje dotyczące leczenia

Typ:

Nazwa: Totalip

Sposób podawania:

Dawkowanie: 10 mg

Harmonogram

19:00 Dawka: 2

Dodaj czas przyjmowania

Częstotliwość zażywania

Zdjęcie

Notatki

Nie dodano żadnych uwag

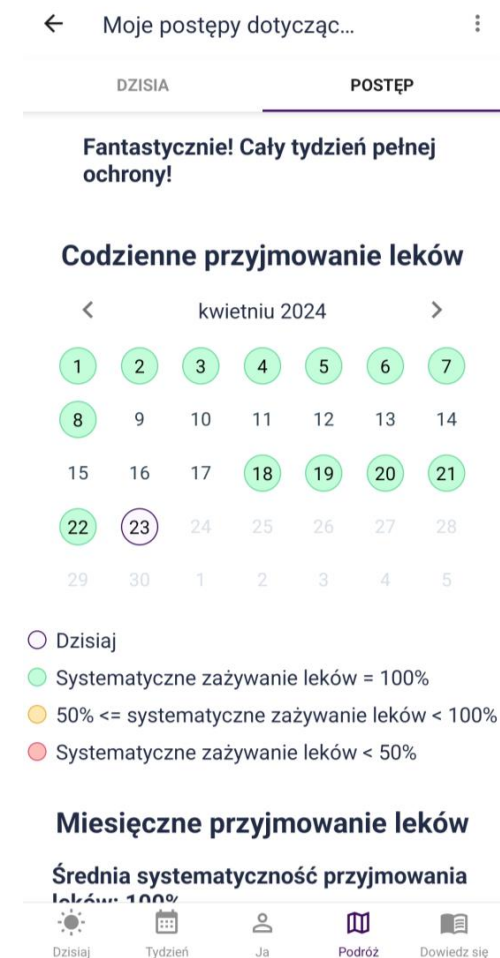
Zapisz

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się



Zapisywanie zażytych leków i monitorowanie przestrzegania zaleceń

- Aby wspierać przestrzeganie zaleceń dotyczących przyjmowania leków, można monitorować ich przyjmowanie.
- Można zgłosić, czy lek został przyjęty, czy nie.
- Można podjąć dalsze działania związane przestrzeganiem zaleceń dotyczących przyjmowania leków.
- Można wybrać, kiedy i jak często zgłaszać przyjęcie leków. Można to robić dla każdej części dnia lub raz na dzień.





Otrzymywanie spersonalizowanych przypomnień o lekach

- Aplikacja przypomina Ci o zażywaniu leków i zapisywaniu zażytych leków dzięki powiadomieniom na ekranie „Mój dzień”.
- Możesz wybrać, o jakich lekach chcesz wspomnieć przypomnienia w Android/iOS.
- System Android/iOS będzie wysyłał Ci przypomnienia o zażywaniu leków.



Przypomnienia można konfigurować ręcznie i muszą one opierać się na zaleceniach lekarza. W razie wątpliwości należy zwrócić się o poradę lekarską do pielęgniarki lub lekarza prowadzącego.

Mój dzień

Systematyczne zażywanie leków

Rano leki

1x Bisoprolol
1x Totalip
1x Cardiac med 4
1x Omeprazol

Czy przyjęto rano leki?

✓

✕

Systematyczne zażywanie leków

Twoja systematyczność przyjmowania leków jest bardzo dobra! Cel na drodze do zdrowego stylu życia został osiągnięty. Sprawdź swoje postępy tutaj.

Obniżenie ciśnienia krwi

Pamiętaj, aby zmierzyć ciśnienie krwi!

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

←

Moje przypomnienia o lekach

Podaj, czy chcesz skorzystać z funkcji przypominania w systemie Android/iOS.

08:00

♥

🔗

Bisoprolol

Dziennie

09:00

♥

🔗

Cardiac med 4

♥

🔗

Omeprazol

♥

🔗

Totalip

Dziennie

11:00

♥

🔗

Entresto

Dziennie

✓ ZAKOŃCZ

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

39



Monitorowanie postępów w zażywaniu leków

- Możesz wybrać miesiąc, aby wyświetlić poczynione w tym czasie postępy.
- Możesz też wyświetlić informacje dotyczące codziennego zażywania leków. Kolory poszczególnych dni określają ich codzienne przyjmowanie.
- Możesz wyświetlić średnią zażywania leków w wybranym miesiącu. Kolor paska wskazuje, jak dobry był dany miesiąc pod względem systematyczności ich przyjmowania.





Systematyczne zażywanie leków

Utrzymywana aktywność: Utrwalenie zdrowego nawyku

Otrzymasz wsparcie, aby nadal systematycznie zażywać leki poprzez:



Główne cechy



Czas na ruch

Na dobry początek: Dowiedz się

Aplikacja zachęca do aktywności fizycznej poprzez kilka funkcji:



Główne cechy



Korzystanie z
licznika kroków



Korzystanie z licznika kroków

Licznik pomoże Ci w monitorowaniu wykonywanych codziennie kroków.





Czas na ruch

Monitorowana aktywność: Śledź swoje cele

Otrzymasz wsparcie podczas monitorowania swojej aktywności fizycznej poprzez:



Wyznaczanie
celów
treningowych



Zapisywanie
ćwiczeń



Monitorowanie
dziennego celu
treningowego



Zwracaj wystarczającą uwagę na otoczenie podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych i obsługi smartfona.



Wyznaczanie celów treningowych

- Podczas spotkania z pielęgniarką wspólnie określacie dzienny cel kondycyjny i tygodniowy cel treningowy.
- Flagi oznaczają minimalny i optymalny cel dla tygodniowego celu treningowego. Staraj się osiągnąć co najmniej żółtą flagę, ale celuj we flagę mety.
- W stosownych przypadkach można wprowadzić cel siłowy do tygodniowego celu treningowego.



Jeśli ćwiczenia treningowe powodują ból lub dyskomfort, zmniejsz ich intensywność lub częstotliwość i skonsultuj się z pielęgniarką lub lekarzem.

← Moje cotygodniowe cele treningowe

DZISIAJ PLANY

😊 Intensywność	Średnia
📅 Liczba sesji tygodniowo	3-5
🕒 Czas trwania	45-60 min..
🏋️ Trening siłowy	Tak

📅 Poprzedni tydzień

Następny tydzień 📅



Zapisywanie ćwiczeń

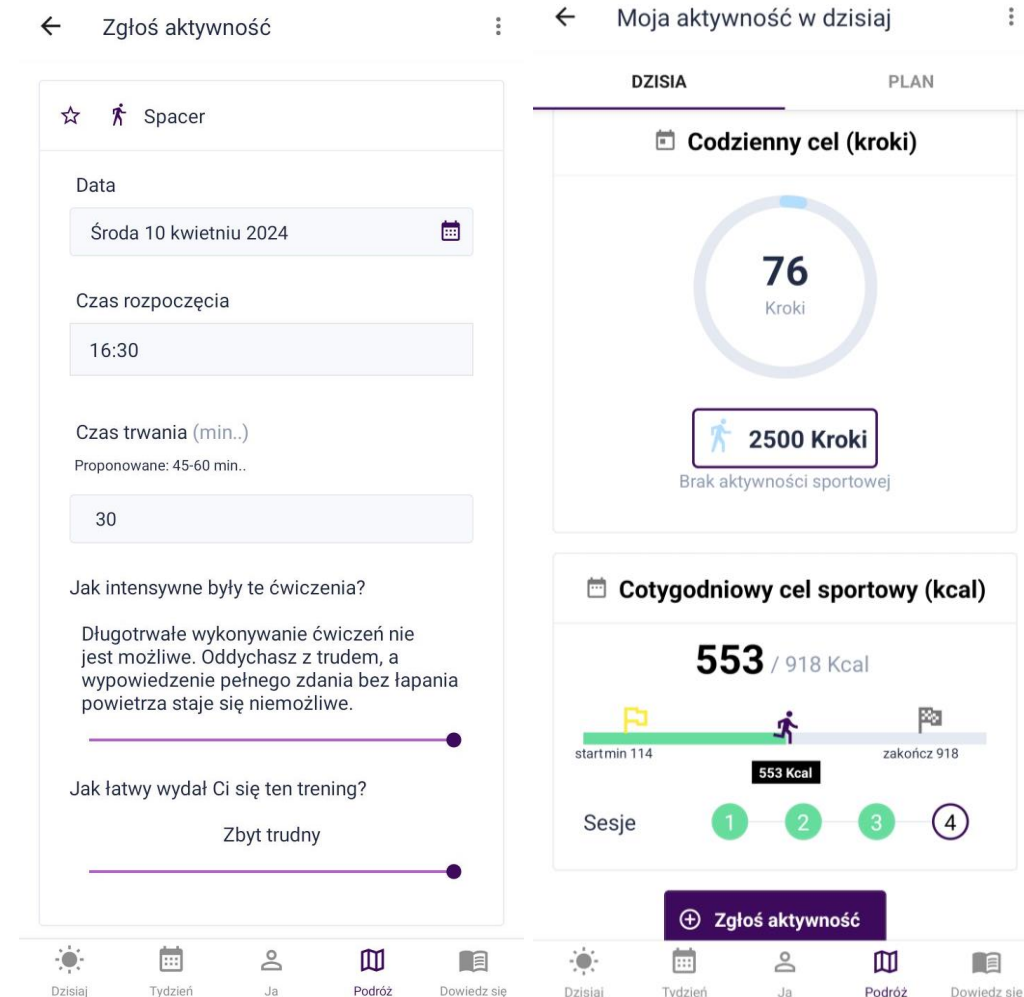
- Możesz zapisać ćwiczenie po jego wykonaniu.
- Twoje postępy w realizacji tygodniowego celu treningowego są aktualizowane, gdy zapiszesz uprawianie sportu, co jest symbolizowane przez biegnącą postać na pasku.



Pamiętaj o zaplanowaniu przerwy podczas długich sesji lub między wieloma ćwiczeniami.



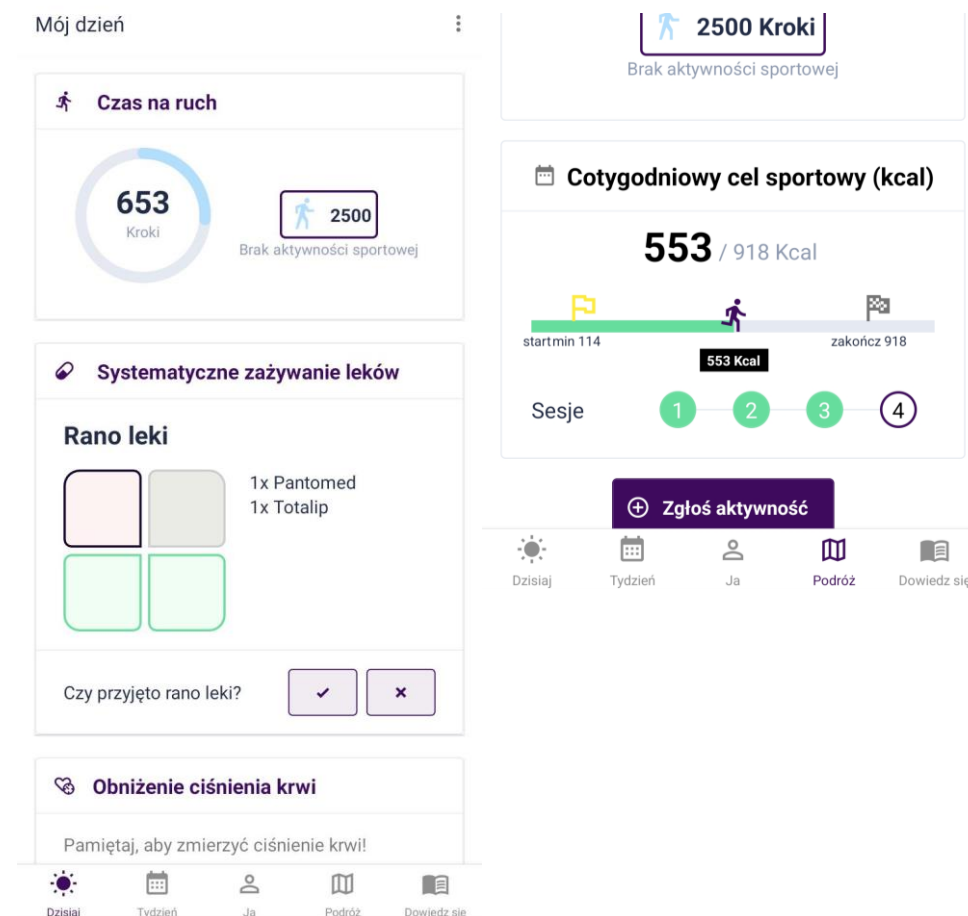
Wykonuj ćwiczenia, które są dla Ciebie odpowiednie. W razie wątpliwości należy porozmawiać o tym z lekarzem lub pielęgniarką.





Monitorowanie dziennego celu treningowego

- W ciągu dnia możesz monitorować swój dzienny cel treningowy. Ten cel jest wyrażony w krokach.
- Pamiętaj, aby nosić przy sobie smartfon w ciągu dnia, ponieważ będzie on rejestrował Twoje kroki.
- Pamiętaj, że licznik kroków wyświetlany w aplikacji CoroPrevention nie będzie pokrywał się z licznikiem w Health Connect / Apple Health. Aplikacja CoroPrevention wyświetla wyłącznie kroki wykonane podczas codziennej aktywności, podczas gdy Health Connect / Apple Health wyświetla wszystkie wykonane kroki (w tym kroki wykonane podczas treningów).





Czas na ruch

Utrzymywana aktywność: Utrwalenie zdrowego nawyku

Aplikacja zachęca Cię do kontynuowania aktywności fizycznej za pomocą kilku funkcji:



Główne cechy



Korzystanie z
licznika kroków



Zdrowe odżywianie

Działanie początkowe: Dowiedz się

Aplikacja zachęca do zdrowego odżywiania poprzez kilka funkcji:



Główne funkcje



Zdrowe odżywianie

Działanie monitorowane: Śledź cele

Otrzymasz wsparcie, aby poprawić swoje odżywianie poprzez:



Raportowanie
wyniku
odżywiania



Informacje zwrotne
na temat wyniku
odżywiania



Wyznaczanie celów
w zakresie
zdrowego
odżywiania



Raportowanie wyniku odżywiania

- Wynik odżywiania wskazuje, jak zdrowo się odżywasz. Wyraża się go w procentach.
- Wynik odżywiania na poziomie 100% to najlepszy wynik, jaki możesz osiągnąć. Nie jest jednak możliwe, aby wszyscy mogli osiągnąć 100%. Staraj się zbliżyć jak najbardziej do 100%.
- Wynik odżywiania jest obliczany na podstawie ilości spożywanych pokarmów z określonych grup, takich jak produkty pełnoziarniste, ziemniaki, alkohol i cukier.
- Należy pamiętać, że przy wizycie u pielęgniarki prowadzącej podobny kwestionariusz był wypełniany także na tablecie. Jednak w aplikacji mobilnej konkretne wyrażenia zostały przereklamowane tak, aby łatwiej odpowiedzieć na pytania.





Raportowanie wyniku odżywiania

- Co tydzień raportujesz swój wynik odżywiania (tj. dietę z zeszłego tygodnia). Informacje te zostaną wykorzystane do przekazania informacji zwrotnych na temat nawyków żywieniowych.
- Odpowiadając na pytania, potraktuj „ostatni tydzień” jako tydzień rozpoczynający się w poniedziałek i kończący w niedzielę.
- Dostępne są dodatkowe informacje na temat odpowiadania na pytania.

← Mój wynik "Oceny odżywiania" ⋮

Za pomocą kwestionariusza „Nutrition-score” sprawdzimy, w jakim stopniu Twoja dieta służy sercu. Odpowiadając na kolejne pytania, uwzględnij ubiegły tydzień jako okres od poniedziałku do niedzieli łącznie.

▶ DALEJ

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

← Mój wynik "Oceny odżywiania" ⋮

🌾 **Produkty pełnoziarniste**

Ile porcji produktów pełnoziarnistych spożyłaś/eś w ubiegłym tygodniu?

☐ Zero

☐ 1-6

☐ 7-12

☐ 13-18

☒ 19-31

☐ >32

Określ, ile porcji produktów pełnoziarnistych (pełnoziarnisty chleb, orzechy i nasiona, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż) spożyłaś/ spożyłeś w tym tygodniu. Jedna porcja odpowiada 1 kromce chleba (rozmiar tosta), 1 małemu orzechowi, 1/2 dużego orzecha, 1/2 szklanki ryżu lub makaronu.

▶ DALEJ

Dzisiaj

Tydzień

Ja

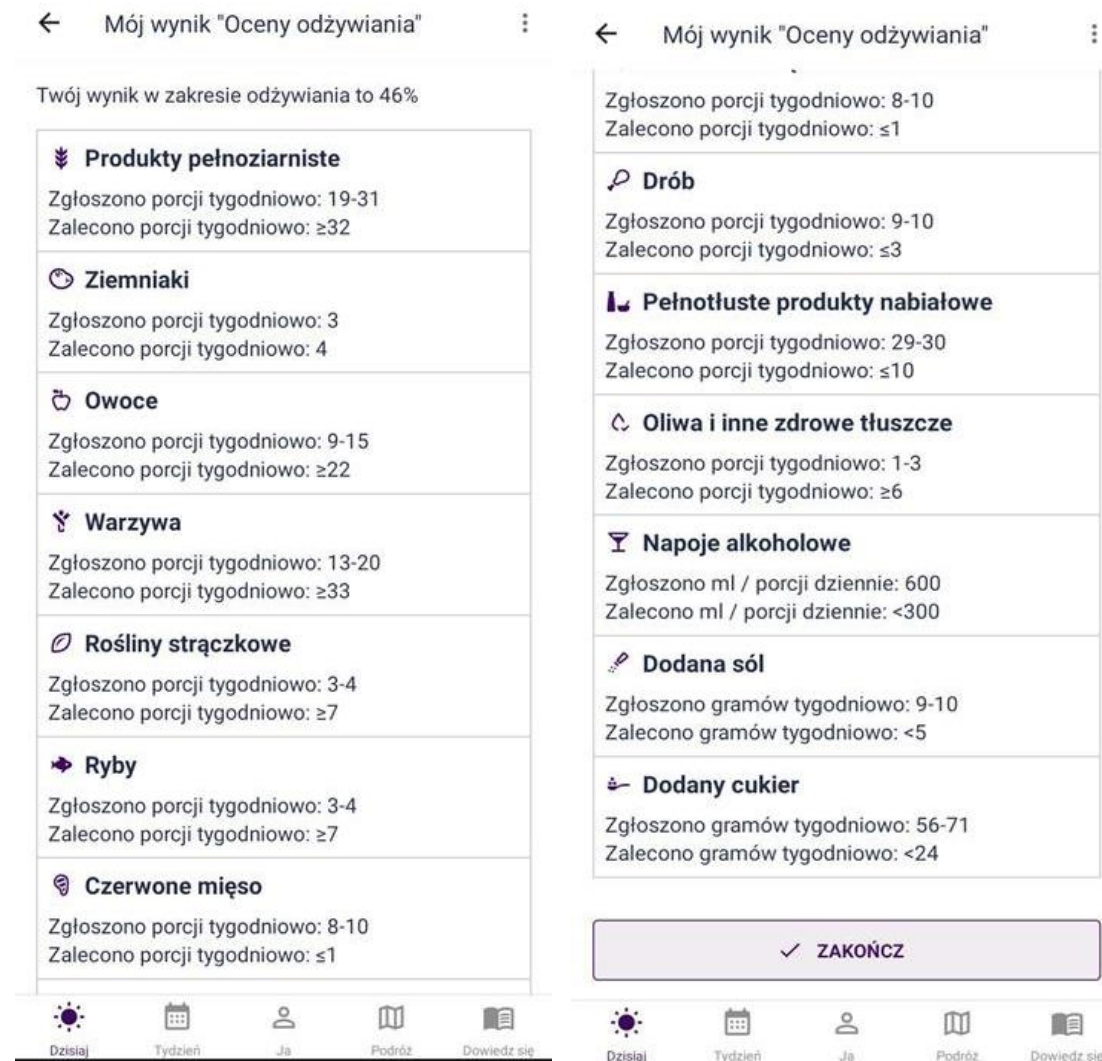
Podróż

Dowiedz się



Informacje zwrotne na temat wyniku odżywiania

- Wynik odżywiania zostanie wyrażony w procentach, gdzie 100% to najlepszy możliwy wynik, a im bliżej osiągnięty wynik jest tej wartości, tym lepiej.
- Dla każdej grupy żywności możesz porównać podaną wartość z wartością zalecaną.
- Należy dążyć do osiągnięcia zalecanych zakresów dla wszystkich grup żywności.
- Grupy żywności, dla których nie osiągnięto jeszcze zalecanego zakresu, są dobrymi kandydatami do celów na następny tydzień.





Wyznaczanie celów w zakresie zdrowego odżywiania

- W każdy poniedziałek rano otrzymasz podsumowanie minionego tygodnia i przypomnienie o wyznaczeniu celów na nadchodzący tydzień.
- Każdego tygodnia można ustawić jeden lub kilka celów zdrowego odżywiania, wybierając je predefiniowanej listy.
- Każdy cel jest powiązany z grupą produktów żywnościowych z wynikiem żywieniowym.
- Można wyznaczyć dowolną liczbę celów związanych ze zdrowym odżywianiem, ale przynajmniej jeden musi być zdefiniowany.
- Co tydzień zaczynasz od celów z poprzedniego tygodnia.

← Wyznacz cel w zakresi...

Wyznaczając małe, osiągalne cele, osiągniesz lepszy wynik w skali "Nutrition-score". Wybierz cel, który Twoim zdaniem możesz osiągnąć!

Jedz produkty pełnoziarniste

Jedz odpowiednią ilość ziemniaków

Jedz więcej owoców

Jedz więcej warzyw

Jedz więcej roślin strączkowych

Jedz więcej ryb i zdrowych źródeł białka

Jedz mniej mięsa. Zamiast tego wybieraj źródła białka korzystne dla serca

Jedz właściwą ilość drobiu

Jedz zdrowy nabiał

Używaj zdrowych tłuszczów

Wprowadź zdrowe nawyki w zakresie picia alkoholu

Jedz smaczne posiłki bez dodatku soli

← Moje cele w zakresi...

Uważaj, aby nie ustawić zbyt wielu celów jednocześnie.

Moje cele w zakresie zdrowego odżywiania

Jedz produkty pełnoziarniste
Co najmniej 4 porcje dziennie

Wprowadź zdrowe nawyki w zakresie picia alkoholu
Najwyżej 2 lampki/kieliszki napojów alkoholowych tygodniowo

Jedz więcej ryb i zdrowych źródeł białka
Co najmniej 3 porcje tygodniowo

+ DODAJ CEL

✓ ZAKOŃCZ

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

54



Wyznaczanie celów w zakresie zdrowego odżywiania

- Cele można dowolnie dodawać, edytować i usuwać.



Jedz produkty spożywcze, które są dla Ciebie odpowiednie. W przypadku wątpliwości dotyczących zaleceń żywieniowych lub ilości jedzenia, należy porozmawiać o tym z lekarzem, pielęgniarką lub innym pracownikiem służby zdrowia.

← Wyznacz cel w zakresi...

Wyznacz cel w zakresi...

🌾 Jedz produkty pełnoziarniste

Informacje

Wybierając ten cel, postaramy się zwiększyć spożycie błonnika pochodzącego z produktów pełnoziarnistych. Planując posiłek złożony z produktów zbożowych (typu chleb, makaron, ryż) wybierz odmiany pełnoziarniste – pełnoziarnisty chleb, razowy makaron oraz brązowy ryż. Wybieraj pełnoziarniste produkty spożywcze, ponieważ mają one wyższą zawartość błonnika. Oznacza to, że są wolniej trawione i bardziej sycące, są zdrowe dla serca, pomagają regulować stężenie cukru we krwi i obniżają stężenie cholesterolu. Staraj się jeść produkty pełnoziarniste co najmniej dwa razy dziennie (np. płatki pełnoziarniste na śniadanie i pełnoziarnisty chleb w południe).



Wskazówki

- Uzupełnij błonnik! Błonnik obniża stężenie cholesterolu i ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, a ponadto produkty spożywcze bogate w błonnik zwiększają uczucie sytości, dostarczając przy tym mniej kalorii, a więc wspierają redukcję masy ciała! (np. owoce, pszenica, żyto, ryż pełnoziarnisty, owoce, warzywa, rośliny strączkowe).

Każdy mały krok ma znaczenie dla wielkiej zmiany!

Ustaw dziennie cel
Zalecono porcje: Co najmniej 4

Cel porcje:

Co najmniej

4

ZAPISZ

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

55



Zdrowe odżywianie

Utrzymywana aktywność: Utrwalenie zdrowego nawyku

Otrzymasz wsparcie, aby nadal zdrowo się odżywiać poprzez:



Główne cechy



Zapisywanie
Nutrition-
score



Życie bez papierosów

Rozpoczęcie aktywności: Dowiedz się

Aplikacja zachęca Cię do rzucenia palenia przy użyciu poniższych funkcji:



Główne cechy



Życie bez papierosów

Monitorowana aktywność: Rzuć to

Otrzymasz wsparcie podczas rzucania palenia poprzez:



Wyznaczenie
celów
w zakresie życia
bez
papierosów



Monitorowanie
postępów



Wyznaczenie celów w zakresie życia bez papierosów

- Po przejściu do „Monitorowanej aktywności” otrzymasz przypomnienie o planie rzucenia palenia.
- Zacznij od określenia daty i godziny rzucenia palenia.
- Następnie możesz przejrzeć swój plan rzucenia palenia i materiały edukacyjne dotyczące różnych metod ułatwiających wyjście z nałogu. Wybierz temat, aby uzyskać więcej informacji.

← Ustaw datę rzucenia palenia

Wybierz termin, który wydaje Ci się odpowiedni, może to być teraz, ale także później, po wcześniejszym przygotowaniu. Upewnij się, że termin nie jest zbyt odległy, np. w ciągu dwóch tygodni. Określ także, o której porze dnia rzucisz palenie. Wybierz moment, który będzie dla Ciebie najłatwiejszy.

Rzucę palenie dnia

28/10/2024 at 14:30

▶ DALEJ

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

← My quit plan(s)

DZISIAJ PLANY

Nieudana próba rzucenia palenia
Okres rzucania palenia: 28/10/2024 - 28/10/2024

Sposoby na rzucenie palenia >

Zaangażuj innych >

Przygotuj otoczenie >

Wyzwania >

Korzyści i nagrody >

Plany radzenia sobie >

Prowadź dziennik >

< Poprzednia próba

Następna próba >

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się



Wyznaczenie celów w zakresie życia bez papierosów

- Gdy nadejdzie Twój zaplanowany dzień rzucenia palenia, rano otrzymasz o tym przypomnienie.
- Możesz potwierdzić decyzję o rzuceniu palenia, klikając przycisk „Rzuć palenie już teraz”.

← Rzuć palenie już dzisiaj

Kliknij tutaj, jeśli chcesz rzucić palenie już teraz.

■ Rzuć palenie już teraz

📅 Jeszcze nie udało mi się rzucić palenia...



Dzisiaj



Tydzień



Ja



Podróż

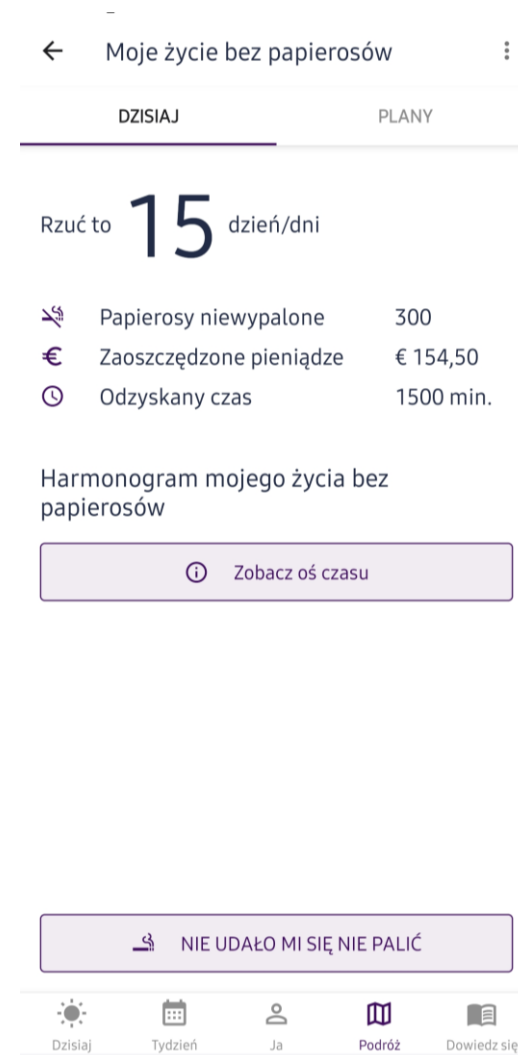


Dowiedz się



Monitorowanie postępów w rzucaniu palenia

- Będziesz otrzymywać codzienne przypomnienia z informacjami o postępach w rzucaniu palenia.
- Dostarczane informacje, które pomogą Ci żyć bez papierosów, obejmują statystyki dotyczące okresu bez palenia oraz harmonogram życia bez papierosów.
- W przypadku zapalenia papierosa, możesz to podać, dotykając przycisku na dole. Aplikacja poprowadzi Cię poprzez odpowiednie dostosowanie planu rzucania palenia.





Życie bez papierosów

Utrzymywana aktywność: Utrwalenie zdrowego nawyku

Otrzymasz wsparcie, aby nadal żyć bez papierosów poprzez:



Główne cechy



Radzenie sobie ze stresem

Rozpoczęcie aktywności: Dowiedz się

Aplikacja zachęca Cię do radzenia sobie ze stresem przy użyciu poniższych funkcji:



Główne cechy



Radzenie sobie ze stresem

Monitorowana aktywność: Ćwicz swoje umiejętności

Otrzymasz wsparcie w celu poprawy Twojego samopoczucia psychicznego i radzenia sobie ze stresem poprzez:



Wyznaczanie
celów
w zakresie
radzenia sobie
ze stresem



Wykonywanie
ćwiczeń
relaksacyjnych



Wyznaczanie celów w zakresie radzenia sobie ze stresem

- Co miesiąc, będziesz podsumowywać i ustalać cele w zakresie radzenia sobie ze stresem. Możesz wybrać między dwoma celami:
 - Zmniejszenie stresu
 - Poprawa samopoczucia psychicznego
- Każdemu z tych celów towarzyszy osobny zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.

 Moje cele relaksacyjne 

Co chcesz osiągnąć dzięki modułowi poświęconemu rozładowywaniu stresu?

☒ Zmniejszyć stres
Naucz się redukować poziom stresu za pomocą ćwiczeń oddechowych lub ćwiczeń rozluźniających mięśnie.

☐ Poprawić samopoczucie psychiczne
Naucz się poprawiać swoje samopoczucie psychiczne, prowadząc dziennik wdzięczności lub wykonując trening mentalny.

Ćwiczenia, które oferujemy w aplikacji, pomogą Ci zredukować stres i poprawić nastrój. Ćwiczenia te nie zastąpią jednak profesjonalnej pomocy. Jeżeli obawiasz się o swoje zdrowie psychiczne, skontaktuj się z pielęgniarką prowadzącą lub zwróć się o profesjonalną pomoc.

 Zakończ

 Dzisiaj

 Tydzień

 Ja

 Podróż

 Dowiedz się

Wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych

- Codziennie otrzymasz przypomnienie o konieczności wykonania ćwiczeń relaksacyjnych.
- Możesz przeglądać swoje cele w zakresie łagodzenia stresu i zalecanych ćwiczeń.
- Przy każdym z ćwiczeń relaksacyjnych możesz przeczytać informacje na temat tego, jak wykonać ćwiczenie.



Ćwiczenia, które oferujemy w aplikacji, pomogą Ci zredukować stres i poprawić nastrój. Ćwiczenia te nie zastąpią jednak profesjonalnej pomocy. Jeżeli obawiasz się o swoje zdrowie psychiczne, skontaktuj się z pielęgniarką prowadzącą lub zwróć się o profesjonalną pomoc.

 Mój dzisiejszy sposób n... 

Poświęć chwilę na relaks. Oto kilka ćwiczeń relaksacyjnych, które możesz wykonać.

Moje cele relaksacyjne:

Zmniejszyć stres

Moje ćwiczenia relaksacyjne:

Ćwiczenia oddechowe >

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie >

Ćwiczenia, które oferujemy w aplikacji, pomogą Ci zredukować stres i poprawić nastrój. Ćwiczenia te nie zastąpią jednak profesjonalnej pomocy. Jeżeli obawiasz się o swoje zdrowie psychiczne, skontaktuj się z pielęgniarką prowadzącą lub zwróć się o profesjonalną pomoc.

 Dzisiaj

 Tydzień

 Ja

 Podróż

 Dowiedz się



Radzenie sobie ze stresem

Utrzymywana aktywność: Utrwalenie zdrowego nawyku

Otrzymasz wsparcie, aby nadal łagodzić poziom stresu poprzez:



Główne cechy

Pierwsze kroki

Zakładki na dolnym pasku nawigacyjnym to:



Dzisiaj



Tydzień



Ja



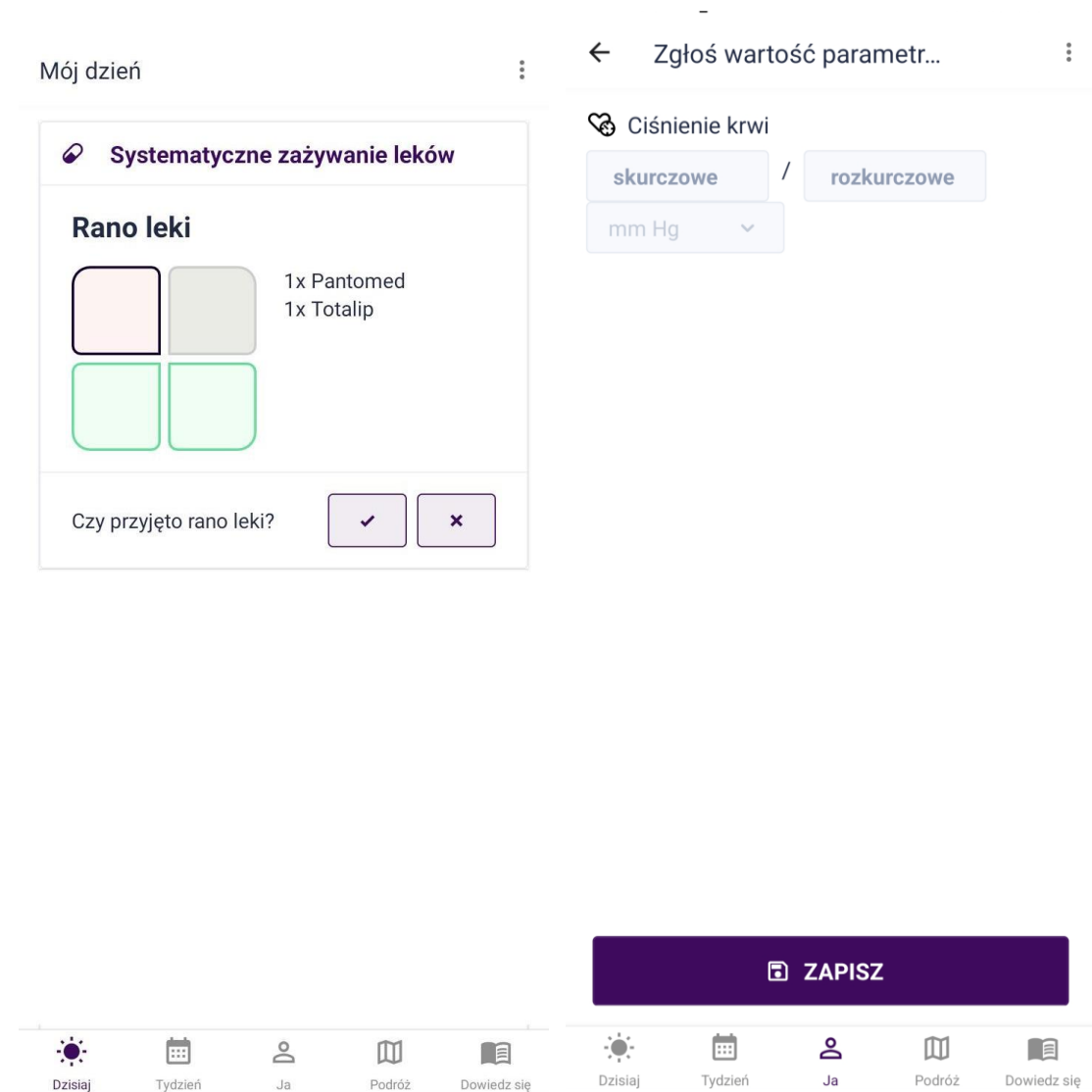
Podróż



Dowiedz się

Dzisiaj

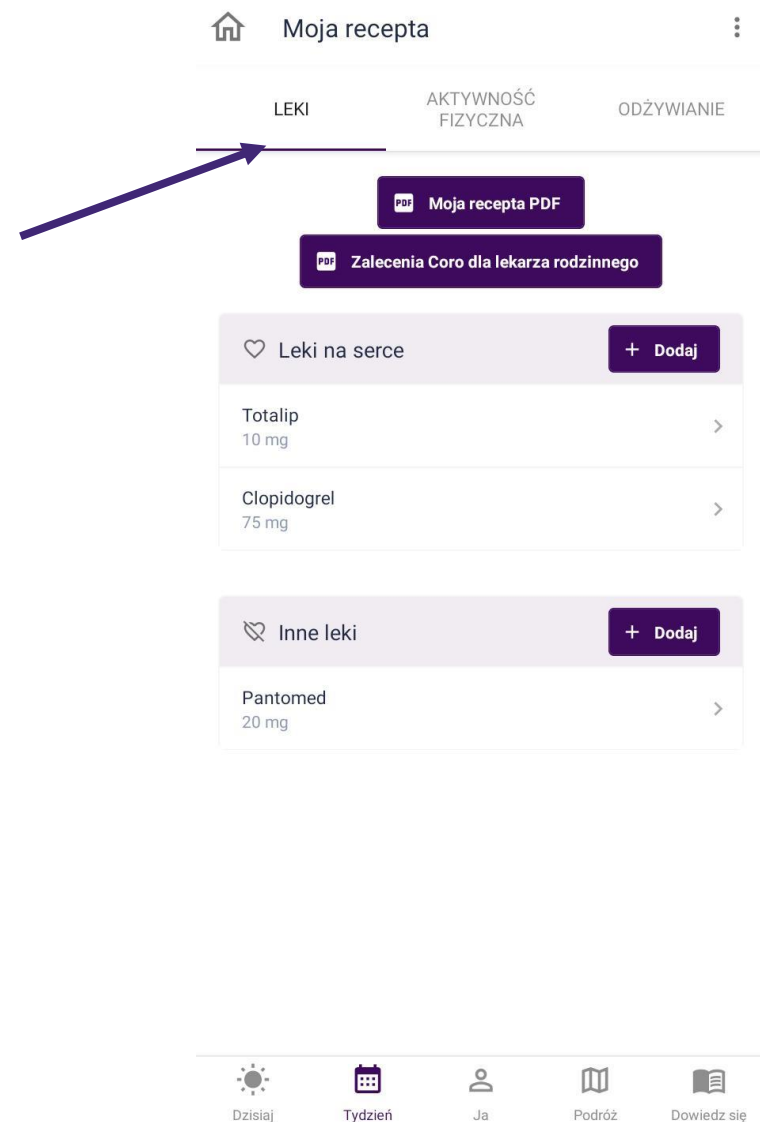
- Na karcie Dzisiaj pojawią się różne przypomnienia dotyczące aplikacji zachęcające do podjęcia działań mających na celu osiągnięcie różnych celów behawioralnych (np. dotyczące przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami czy niezbędnego ruchu).
- Dotknij przypomnienia w aplikacji, aby je otworzyć i podjąć działanie.
- Przypomnienia można realizować w dowolnej kolejności.



The screenshot displays two overlapping screens from a mobile application. The background screen, titled 'Mój dzień' (My Day), features a section for 'Systematyczne zażywanie leków' (Systematic medication use). Under the heading 'Rano leki' (Morning medicines), there are four colored boxes: a pink one, a grey one, and two green ones. To the right of these boxes, the text '1x Pantomed' and '1x Totalip' is visible. Below the boxes, a question 'Czy przyjęto rano leki?' (Did you take your morning medicines?) is followed by two buttons: a checkmark icon and an 'x' icon. The foreground screen, titled 'Zgłoś wartość parametr...' (Report parameter value...), is for recording blood pressure ('Ciśnienie krwi'). It has two buttons for 'skurczowe' (systolic) and 'rozkurczowe' (diastolic) pressure, separated by a slash. Below these is a field for 'mm Hg' with a dropdown arrow. At the bottom of the foreground screen is a large purple button labeled 'ZAPISZ' (Save). Both screens have a bottom navigation bar with icons for 'Dzisiaj' (Today), 'Tydzień' (Week), 'Ja' (Me), 'Podróż' (Travel), and 'Dowiedz się' (Learn more).

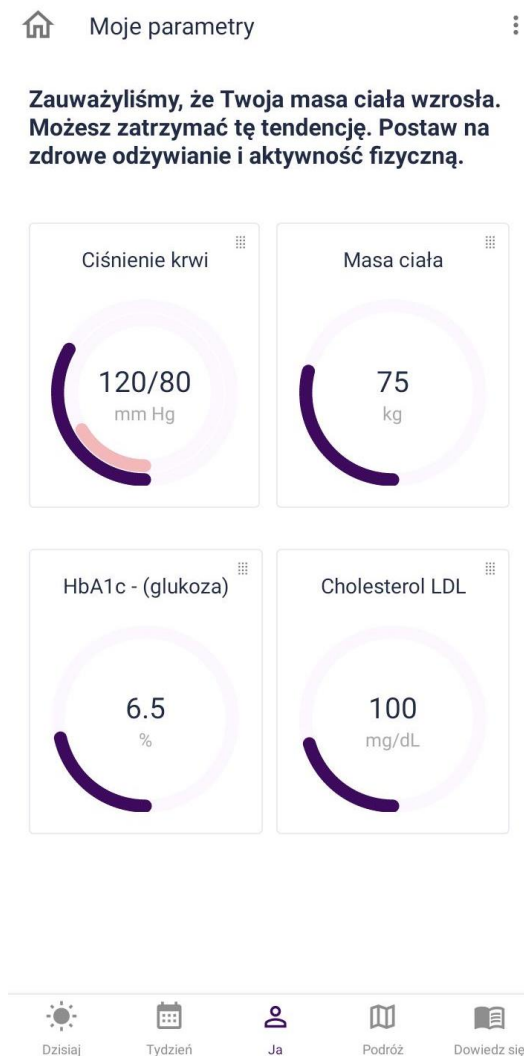
Tydzień

- Liczba zakładek nawigacyjnych w górnej części zakładki „Tydzień” zależy od liczby elementów znajdujących się na poziomie wsparcia „Monitorowana aktywność”.
- W zakładce „Leki” możesz zawsze znaleźć swoją aktualną receptę. Możesz tutaj ją przeglądać i edytować.
- W zakładce „Ćwiczenia” możesz znaleźć swój tygodniowy cel treningowy.
- W zakładce „Odżywianie” możesz znaleźć swoje tygodniowe cele w zakresie zdrowego odżywiania.
- W zakładce „Palenie” możesz znaleźć swój plan rzucenia palenia.
- W zakładce „Stres” możesz znaleźć swoje cele na ten miesiąc w zakresie radzenia sobie ze stresem.





- W zakładce „Ja” wyświetla się podgląd czterech głównych parametrów:
 - Ciśnienia krwi
 - Masy ciała
 - HbA1c – (Glukozy)
 - Cholesterolu LDL
- Dla każdego parametru możesz:
 - Wyświetlić jego szczegóły, dotykając odpowiedniej skali
 - Zgłosić jego wartość
 - Zobaczyć swoje postępy na wykresie
 - Ustawić przypomnienia w aplikacji i otrzymywać zalecenia dotyczące zwiększenia/zmniejszenia częstotliwości pomiarów





- Kolor skali parametrów wskazuje, jak dobrze sobie radzisz. Strefa zielona to strefa optymalna dla danego parametru.
- Aplikacja śledzi postępy w zakresie parametrów.
- W oparciu o swoje cele i zmianę wartości parametrów, otrzymujesz przypomnienia z aplikacji o zmianie częstotliwości pomiarów.



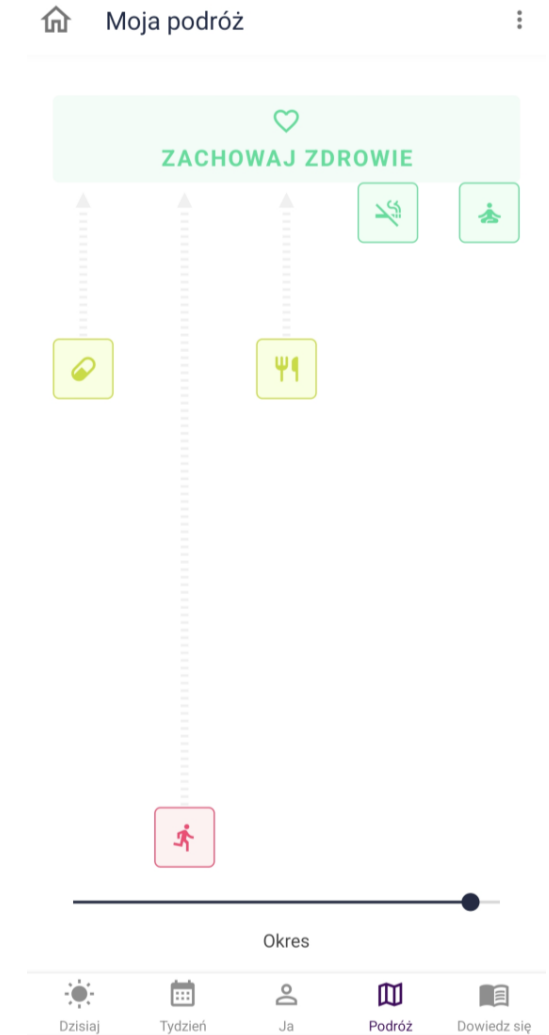
Podróż

- W zakładce „Podróż” możesz zobaczyć swoje postępy w realizacji celów na drodze do głównego celu „Zachowaj zdrowie”. Cele dotyczące zmiany nawyków od lewej do prawej strony to:
 - Systematyczne zażywanie leków 
 - Czas na ruch 
 - Zdrowe odżywianie 
 - Życie bez papierosów 
 - Rozładowywanie stresu 



Podróż

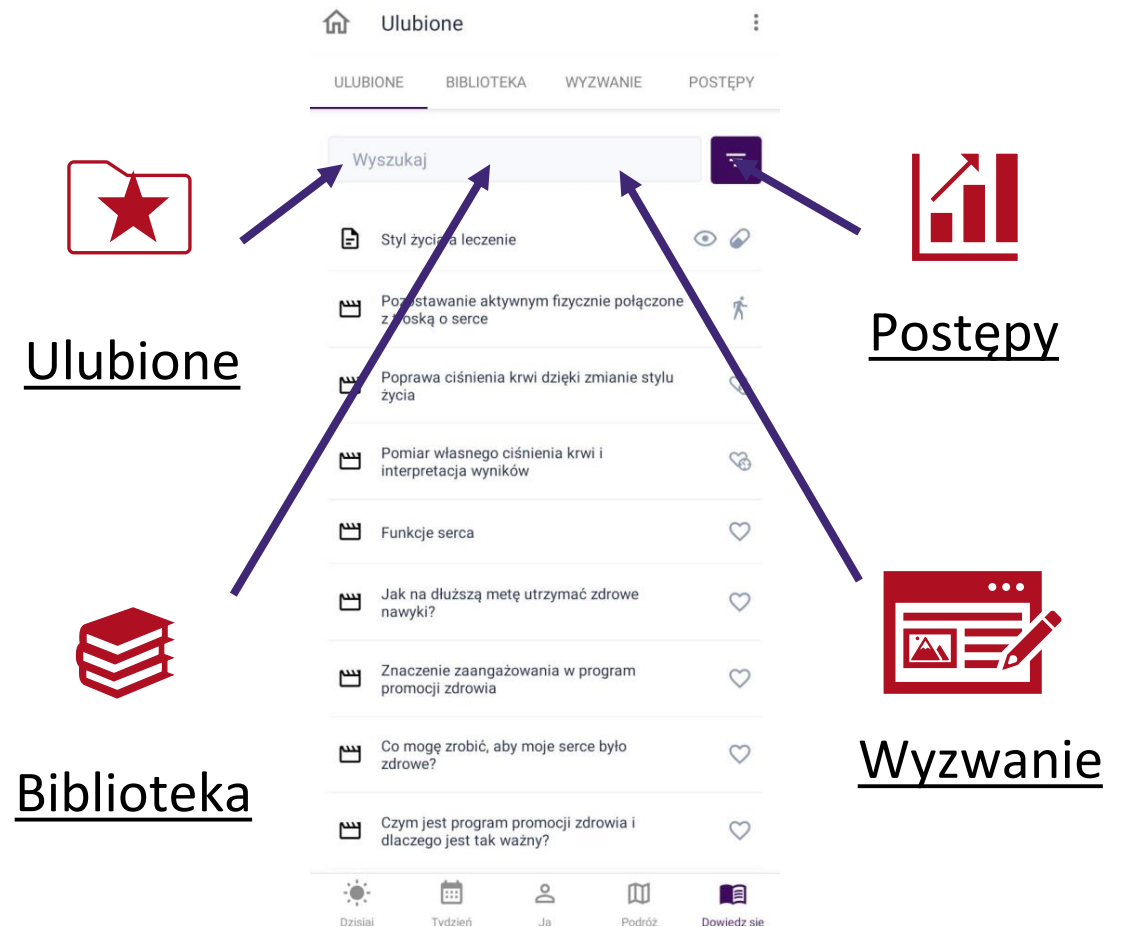
- Wizualizacja podróży jest aktualizowana raz w tygodniu (w poniedziałek).
- Kolor i odległość od celu „Zachowaj zdrowie” różnią się w zależności od aktualnych postępów.





Dowiedz się

- Możesz poszerzyć swoją wiedzę, przeglądając materiały edukacyjne i wypełniając testy.
- Aplikacja będzie wysyłać przypomnienia o polecanych materiałach edukacyjnych.
- Istnieje seria filmów CoroPrevention o życiu po zawale (pod tytułem „Nowy początek”). Na początkowym etapie badania co tydzień dostępny będzie nowy odcinek.

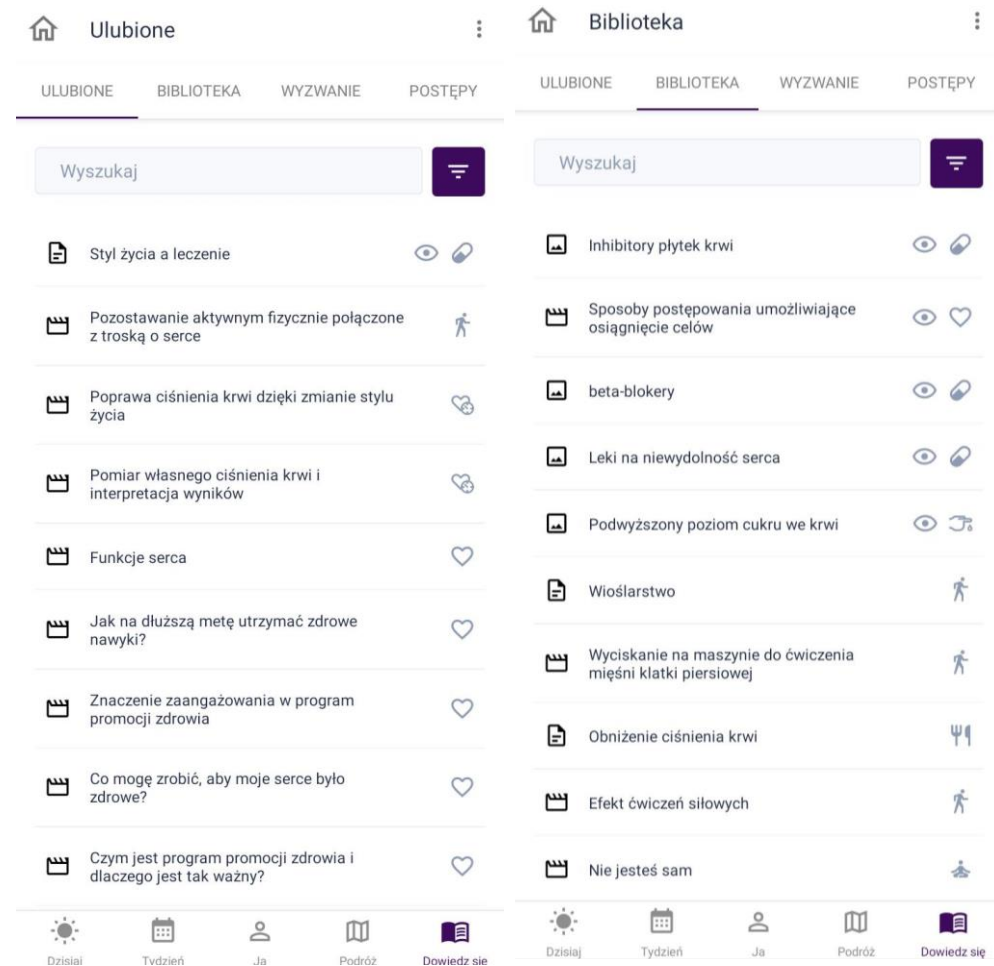


W górnej części zakładki „Dowiedz się” znajdują się cztery elementy.



Ulubione i Biblioteka

- Do „Ulubionych” możesz dodawać materiały, które szczególnie Ci się spodobały i które chcesz zachować do wglądu. Wszystkie umieszczone tu treści możesz odnaleźć w zakładce „Ulubione”.
- Wszystkie materiały edukacyjne dostępne w aplikacji znajdziesz w zakładce „Biblioteka”.
- Materiały edukacyjne umożliwiają:
 - Oglądanie filmów 
 - Czytanie artykułów 
 - Przeglądanie plików graficznych 
- Możesz je przeglądać, wyszukiwać i filtrować.





Wyzwanie

- Wyzwanie wiedzy to krótki quiz wielokrotnego wyboru, który pozwala ocenić Twoją wiedzę na temat chorób układu krążenia i zalecić materiały edukacyjne w celu pogłębienia wiedzy i podjęcia działań.
- Wynik testu jest obliczany na podstawie liczby poprawnych odpowiedzi.
- Gwiazdki są wyznacznikiem oceny. Jeśli zdobędziesz trzy gwiazdki, przejdziesz do wyższego poziomu w wyzwaniu wiedzy.

← Pytanie 1

Po zawale,

NIE WOLNO NARZEKAĆ I NALEŻY CIESZYĆ SIĘ Z ŻYCIA

MOŻNA ODCZUWAĆ STRES, DEPRESJĘ LUB NIEPOKÓJ

ZAPISZ

1/14

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

← Mój wynik



★★★★☆

Wynik: 11/14

Dobrze, ale możesz jeszcze poprawić ten wynik!
Uzyskujesz wysoki wynik w zdrowym odżywianiu, systematyczne zażywanie leków, moje serce, życie bez papierosów, czas na ruch, rozładowywanie stresu.

Obejrzyj filmy

Pokaż postępy

Dzisiaj

Tydzień

Ja

Podróż

Dowiedz się

Postępy

W zakładce „Postępy” możesz zobaczyć:

- Swoje wyniki z ostatniego wyzwania wiedzy.
- Swój aktualny poziom wiedzy w poszczególnych kategoriach.
- Poczynione postępy w wypełnianych testach.



Przypomnienia

Przypomnienia są ważne, ponieważ powiadamiają Cię o czekających zadaniach, które pomogą Ci osiągnąć Twoje cele. Aplikacja wykorzystuje **własne przypomnienia** oraz **przypomnienia z systemu Android/iOS**, aby powiadomić Cię o czekającym zadaniu.



Różne rodzaje
przypomnień



Konfigurowanie
przypomnień



Ostrzeżenia o
przypomnieniach

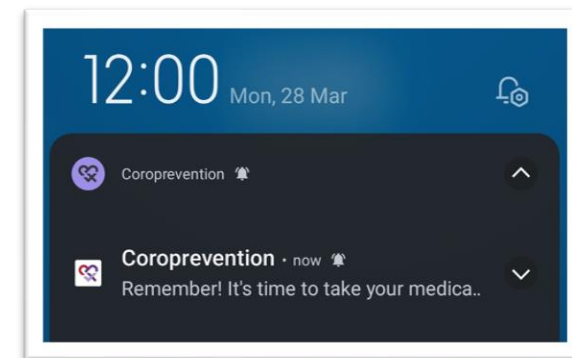


Różne rodzaje przypomnień

- **Przypomnienia z aplikacji** otrzymujesz w zakładce „Dzisiaj” w dolnym menu.
- **Przypomnienia z systemu Android/iOS** otrzymujesz jako powiadomienia push na smartfonie.
- Będziesz otrzymywać różnego rodzaju przypomnienia z aplikacji w oparciu o Twój aktualny poziom wsparcia i wybrane cele.



Przypomnienia z aplikacji



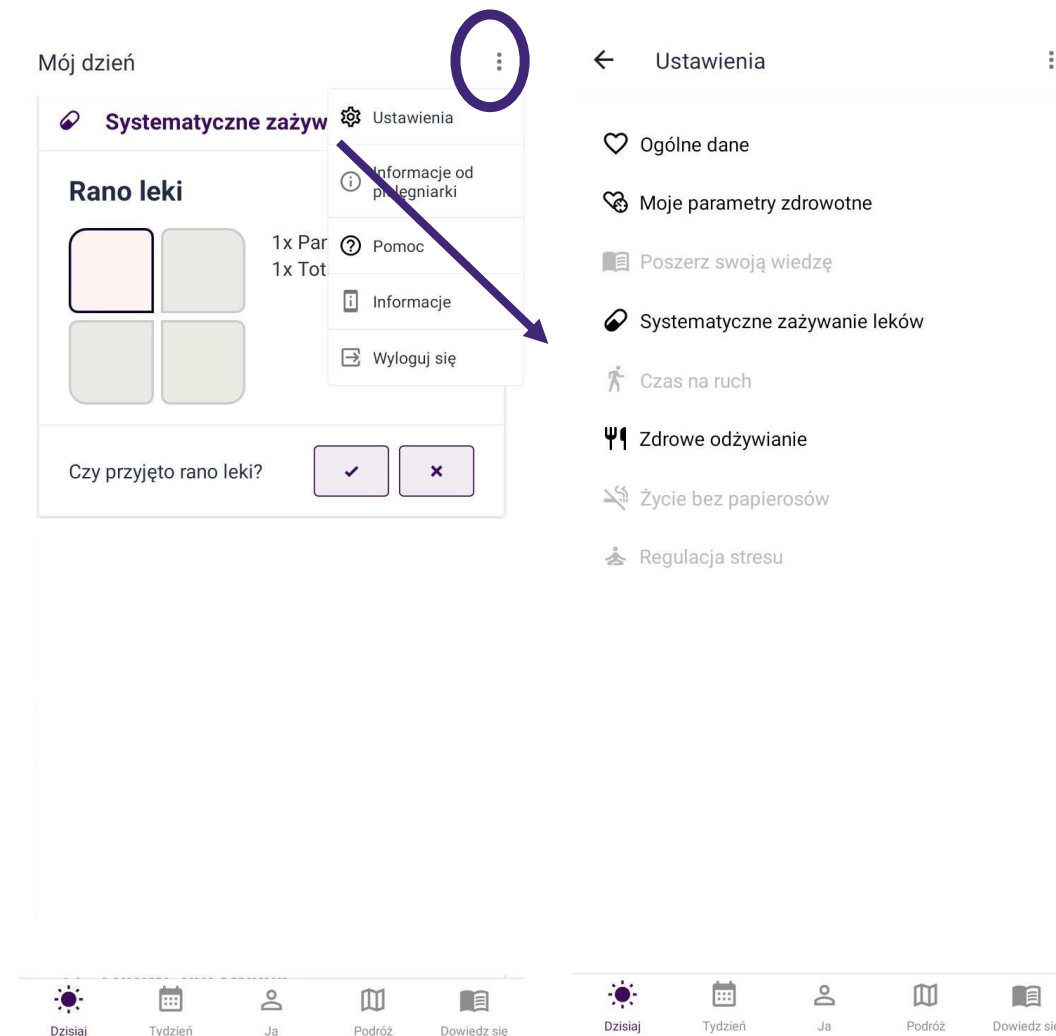
Przypomnienia z systemu Android/iOS

Konfigurowanie przypomnień

Możesz skonfigurować przypomnienia na ekranie „Ustawienia”.

Dotknij „trzech kropek”.

Dotknij „Ustawienia”, aby uzyskać dostęp do ustawień.





Konfigurowanie przypomnień

- Możesz ustawić godzinę, o której chcesz otrzymywać przypomnienia z aplikacji i systemu Android/iOS.
- Możesz wyłączyć niektóre przypomnienia z aplikacji i z systemu Android/iOS. Możesz także użyć funkcji „Nie przeszkadzać” w systemie Android/iOS, umożliwiającą uśpienie całej aplikacji na określony czas.

← Systematyczne zażywanie leków...

Zgłoś przyjęcie leku

Częstotliwość zażywania

Każda pora dnia

← Ustawienia ogólne

Ogólne dane

Wszystkie przypomnienia z systemu Android/iOS o aplikacji CoroPrevention

Zaznacz, co uważasz za:
(4 wyznaczone przedziały powinny ująć całą dobę)

Rano

Od 09:00

Do 11:00

W południe

Od 11:00

Do 14:00

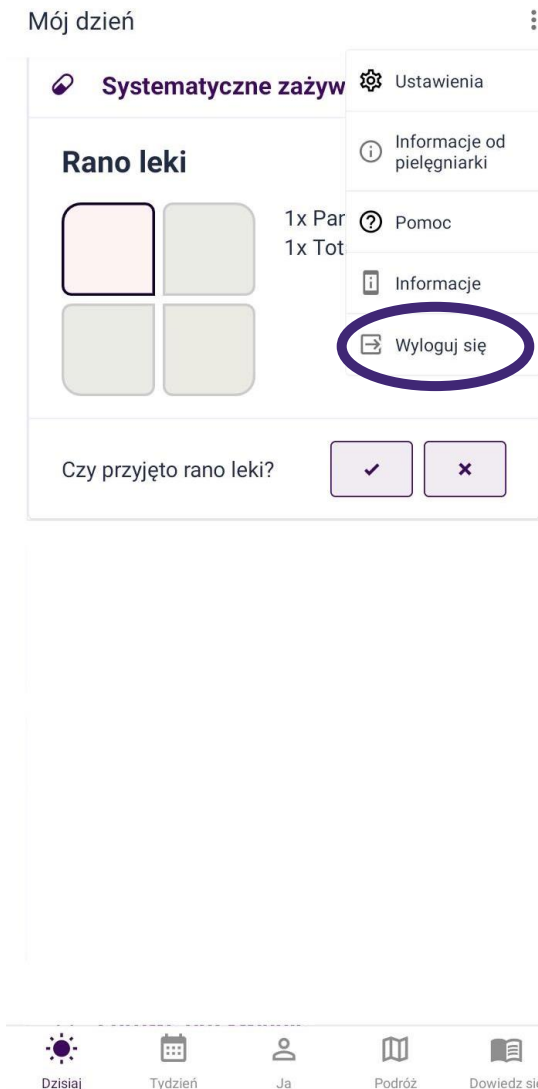
Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

Dotknij tutaj,
aby wyłączyć
wszystkie
przypomnienia
z systemu
Android/iOS



Konfigurowanie przypomnień

Możesz również wylogować się z aplikacji (w menu „trzy kropki”). W ten sposób nie będziesz już otrzymywać przypomnień z systemu Android/iOS.





Ostrzeżenia o przypomnieniach

- Na początku badania wraz z pielęgniarką prowadzącą ustawisz przypomnienia o lekach. Wspólnie sprawdzicie poprawność przypomnień o lekach i receptę.
- Skonfiguruj przypomnienia, uwzględniając realia, aby były one naprawdę przydatne. Jeśli zauważysz, że przypomnienia wywołują stres lub dyskomfort, rozważ zmianę ich konfiguracji lub porozmawiaj z pielęgniarką, jak skonfigurować je w lepszy sposób.
- Przypomnienia mają na celu pomoc w wykonywaniu codziennych czynności i muszą opierać się na rzeczywistych zaleceniach pielęgniarki lub lekarza. W przypadku wątpliwości co do korzystania z przypomnień, zwróć się do pielęgniarki lub lekarza bądź też sprawdź oryginalną receptę, jeśli jest dostępna.

Korzystanie z pomocy

Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy, możesz skorzystać z dodatkowych materiałów.



Uzyskiwanie
pomocy w
aplikacji



Kontakt z
pielęgniarką
lub
producentem



Przegląd często
zadawanych
pytań



Uzyskiwanie pomocy w aplikacji

Dotknij „trzech kropek”, aby wyświetlić pomoc dla bieżącego ekranu. Należy pamiętać, że pomoc nie jest dostępna dla każdego ekranu.

Funkcja pomocy wyjaśni Ci krok po kroku, co możesz zrobić na danym ekranie. Kliknij przycisk „Dalej”, aby przejść do następnego komunikatu w funkcji pomocy. Nie możesz wchodzić w interakcję z ekranem podczas odczytywania informacji z funkcji pomocy.

Mój dzień

Systematyczne zażywanie leków

Ustawienia

Informacje od pielęgniarki

Pomoc

Informacje

Wyloguj się

Rano leki

1x Par
1x Tot

Czy przyjęto rano leki?

ZAMKNIJ

Mój dzień

Czas na ruch

0 Kroki

2500

Brak aktywności sportowej

Systematyczne zażywanie leków

Czy wszystkie leki zostały dzisiaj przyjęte?

Poszerz swoją wiedzę

Kolejny odcinek „Nowego początku” jest już dostępny!

Systematyczne zażywanie leków

Styl życia a leczenie

Zdrowe odżywianie

Dzisiaj Tydzień Ja Podróż Dowiedz się

Dane pokazane na zdjęciu nie są Twoimi danymi osobowymi.

Możesz wyświetlać powiadomienia z aplikacji, które zmotywują Cię do działania i osiągania celów.



Kontakt z pielęgniarką lub producentem

Aby skontaktować się z pielęgniarką prowadzącą, skorzystaj z numeru podanego na ekranie „Informacje o pielęgniarce”. Możesz również skontaktować się z ośrodkiem badań na stronie

<https://coroprevention.eu/research/trial>

Producent:

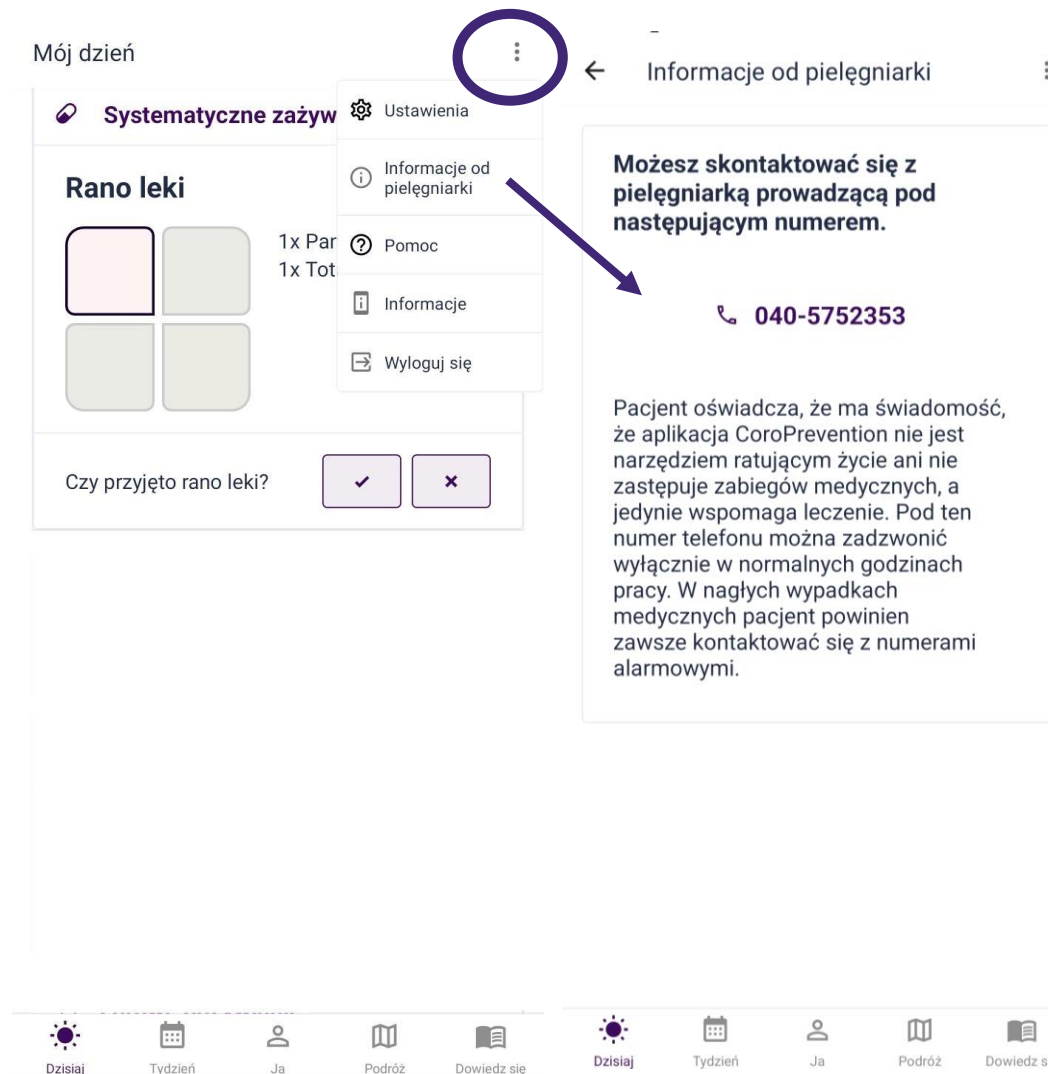
Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

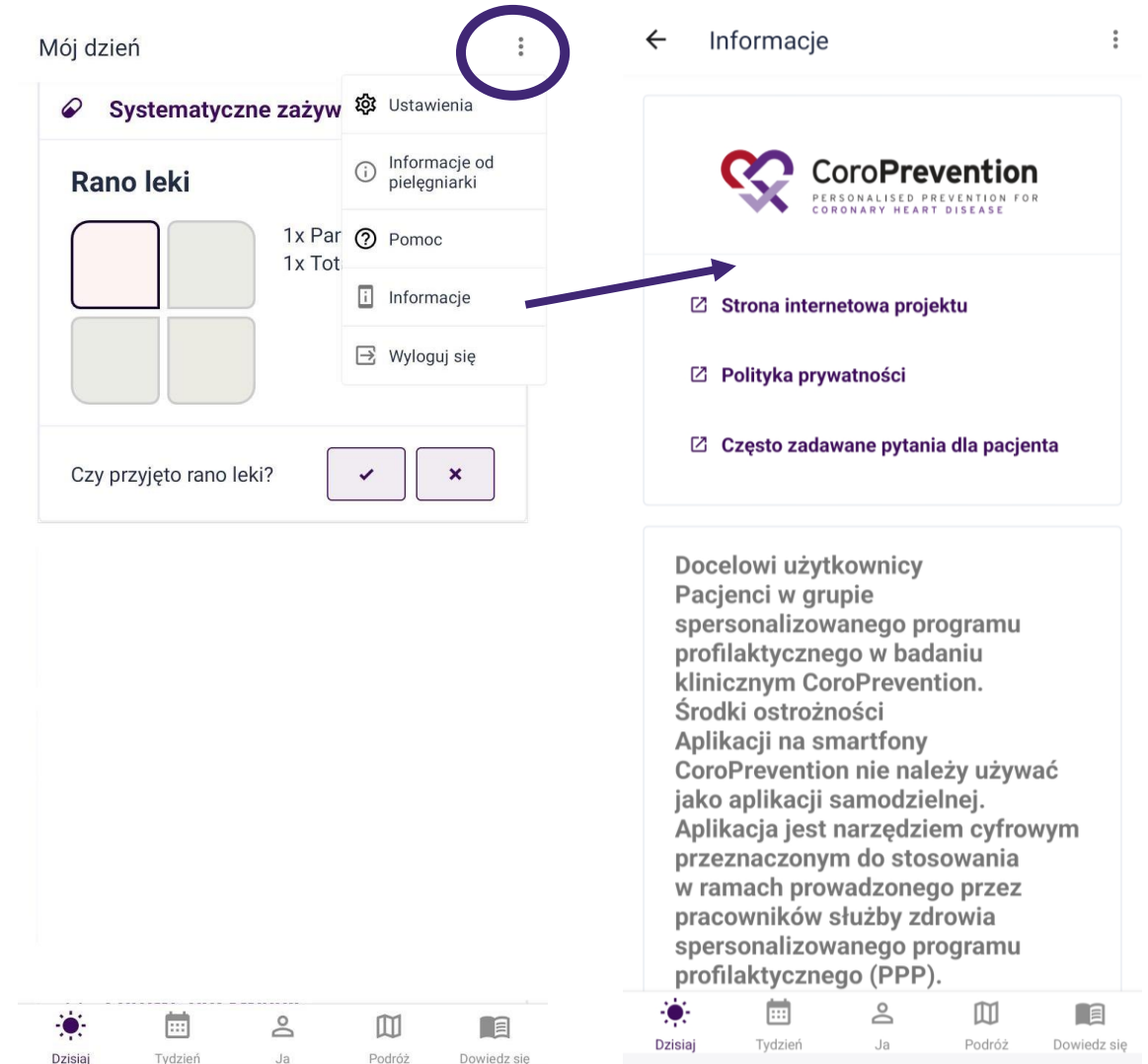
FIN-33520 TAMPERE

FINLANDIA



Przegląd często zadawanych pytań

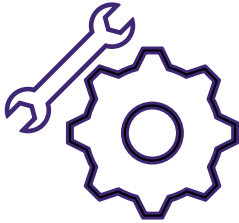
Dotknij łącza na ekranie „Informacje”, aby uzyskać dostęp do często zadawanych pytań na stronie internetowej.



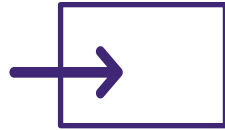
Rozwiązywanie problemów



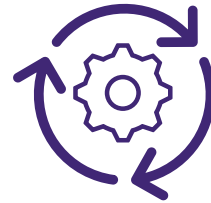
Uzyskiwanie
informacji
technicznych



Konfiguracja
aplikacji



Logowanie do
aplikacji



Ponowna
instalacja aplikacji



Łączenie się z
Internetem



Znajdowanie
funkcji ułatwień
dostępu



Przyznawanie
uprawnień



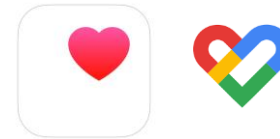
Uzyskiwanie informacji technicznych



Identyfikacja
smartfonu i
minimalne
wymagania



Identyfikacja
cyfrowego sklepu
z aplikacjami



Identyfikacja
aplikacji do
monitorowania
aktywności



Identyfikacja swojego smartfonu i minimalne wymagania

- Smartfon z systemem iOS/Apple:

Spojrzenie na tył smartfonu to najlepszy sposób na ustalenie, czy jest to smartfon z systemem iOS/Apple. Jeśli widnieje na nim napis „iPhone” lub symbol nadgryzionego jabłka, jest to smartfon z systemem iOS/iPhone.

- Smartfon z systemem Android:

Ponieważ smartfony z systemem Android są produkowane przez różne firmy, wygląd ich tyłów może być różny.

Nie musi na nich widnieć napis Android, ale podczas włączania lub wyłączania na ekranie zwykle pojawia się „Google”, „Powered by Android” lub ikona zielonego robota. 

Jeśli Twój smartfon nie jest iPhonem, to najprawdopodobniej jest smartfonem z systemem Android.





Identyfikacja cyfrowego sklepu z aplikacjami

Sklepy Apple App Store i Google Play to platformy cyfrowe, na których można kupować i pobierać cyfrowe oprogramowanie i aplikacje.

- Jeśli masz smartfon z systemem iOS/Apple, możesz pobrać aplikację CoroPrevention ze sklepu Apple App Store.



- Jeśli masz smartfon z systemem Android, możesz pobrać aplikację CoroPrevention ze sklepu Google Play.



Aktualizacje aplikacji mobilnej będą również udostępniane za pośrednictwem sklepów Apple Store i Google Play.

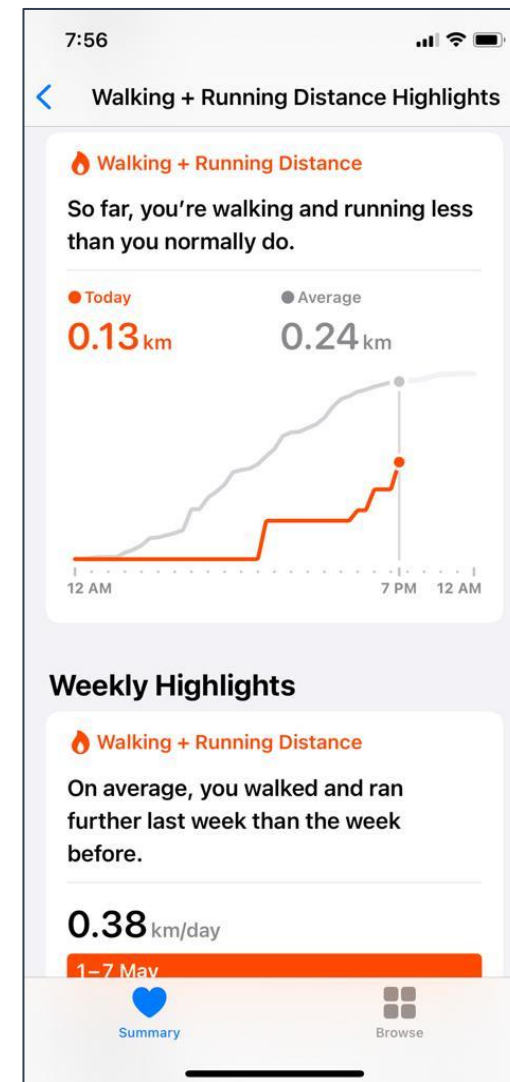
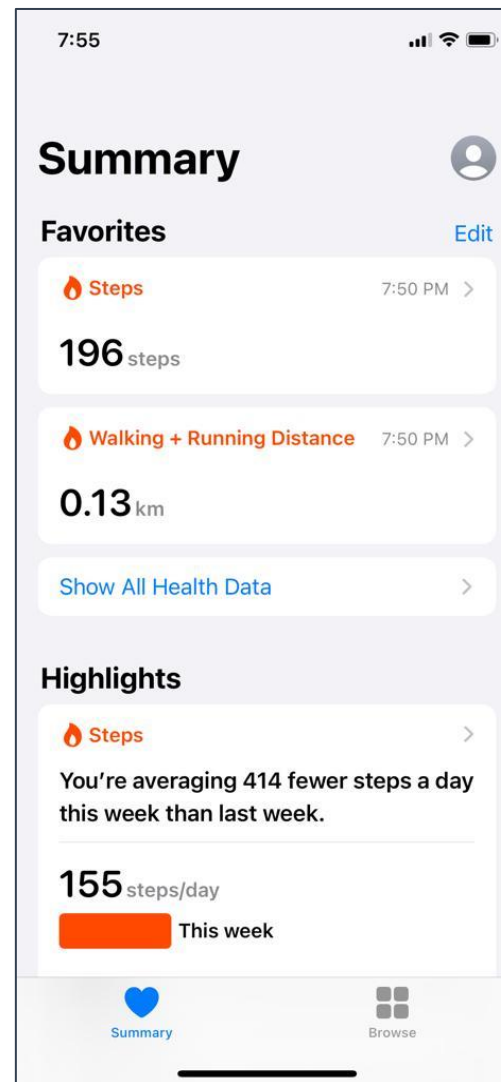


Aby zapewnić sobie dostęp do najnowszych funkcji i poprawek bezpieczeństwa, należy pamiętać o aktualizowaniu aplikacji.

Identyfikacja aplikacji do monitorowania aktywności

Aplikacja Apple Health

- Aplikacja Apple Health jest domyślnie zainstalowana na każdym smartfonie Apple/iOS. Dlatego nie musisz jej pobierać ani instalować.
- Aplikacja Apple Health zbiera dane dotyczące zdrowia z telefonu iPhone, zegarka Apple Watch i aplikacji, z których już korzystasz.





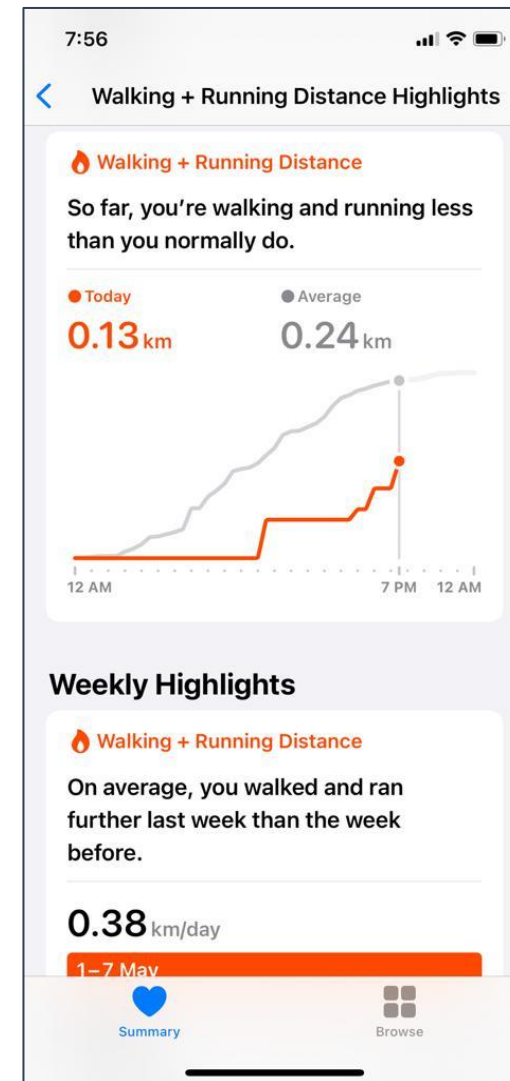
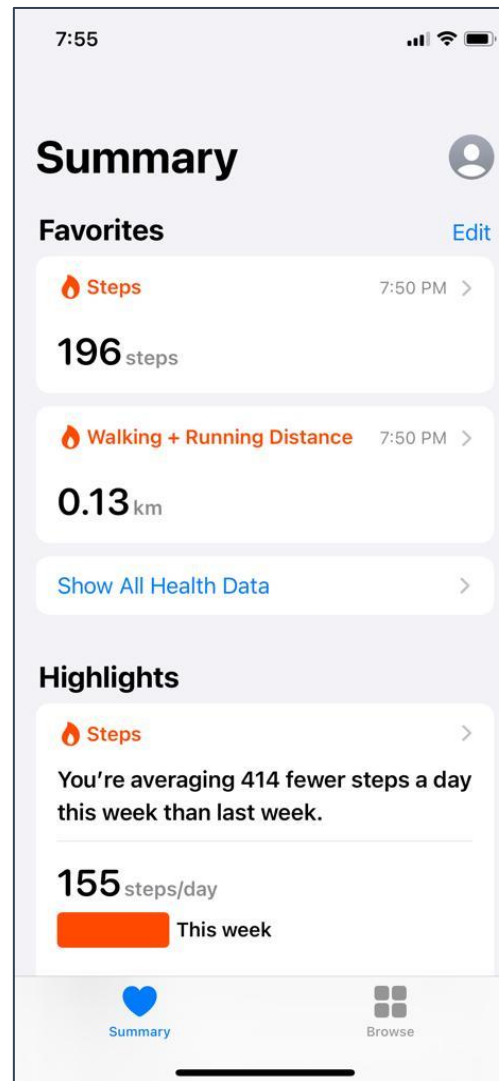
Identyfikacja aplikacji do monitorowania aktywności

Aplikacja Apple Health



- Możesz otworzyć aplikację Health, dotykając jej ikony.
- Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Health, odwiedź stronę:

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



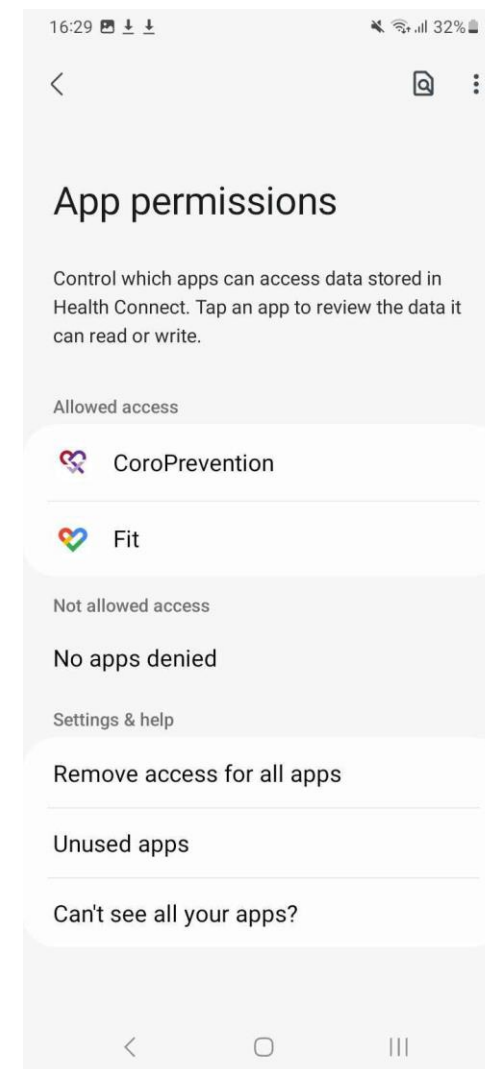
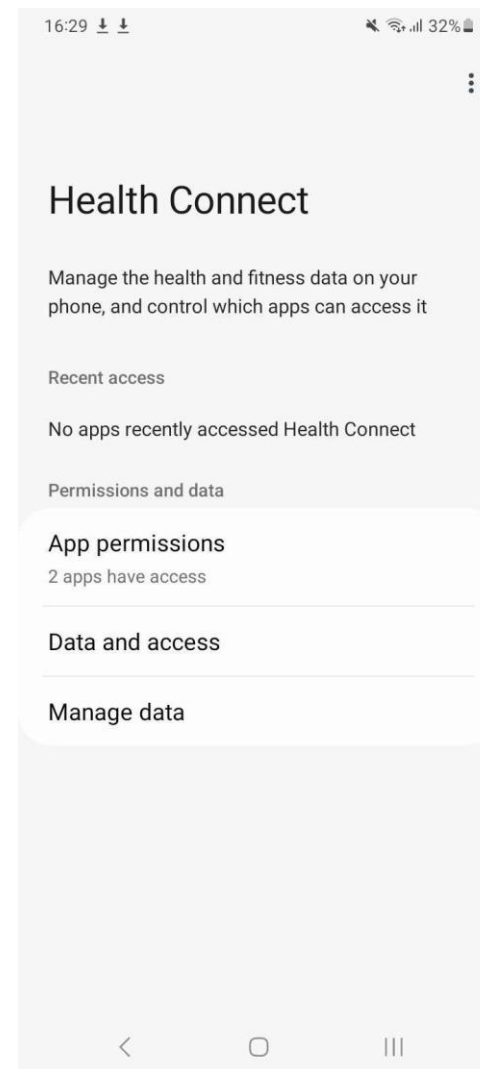


Znalezienie aplikacji do monitorowania aktywności

Aplikacja Health Connect



- Jeśli aplikacja Health Connect nie jest domyślnie dostępna na Twoim smartfonie, możesz ją pobrać z Google Play na swoim smartfonie z systemem Android.
- Aplikacja Health Connect gromadzi dane na temat zdrowia z innych aplikacji, używanych przez Ciebie w tych celach (np. Samsung Health lub Google Fit).



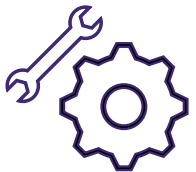


Znalezienie aplikacji do monitorowania aktywności

Aplikacja Health Connect



- Dostęp do aplikacji Health Connect możesz uzyskać poprzez jeden z poniższych sposobów:
 - Na swoim smartfonie, udaj się do Ustawień - Aplikacji - Health Connect i wybierz Otwórz.
 - Jeśli dodano Health Connect do szybkich ustawień, możesz to zrobić w szybkich ustawieniach.
 - Jeśli aplikacja Health Connect została wstępnie zainstalowana na Twoim smartfonie, przejdź do ustawień prywatności.
- Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Health Connect, odwiedź stronę:
<https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=en>
- Aby móc optymalnie korzystać z aplikacji CoroPrevention, należy na bieżąco aktualizować aplikację Health Connect.



Konfiguracja aplikacji

- Na początku badania uczestnicy z pomocą pielęgniarki zainstalowali aplikację i „Wiadomość powitalną” w ośrodku badań.
- Podczas instalacji skonfigurowano następujące składniki:
 1. Pory dnia
 2. Domyślne jednostki miary Twoich parametrów
 3. Czas wykonywania pomiarów Twoich parametrów
 4. Przypomnienia o lekach z systemu Android/iOS

Witamy

Aplikacja CoroPrevention została opracowana przez grupę specjalistów ds. rehabilitacji kardiologicznej i ma na celu pomóc Ci w prowadzeniu zdrowego dla Twojego serca stylu życia. Aplikacja opiera się na strategiach o dowiedzonej naukowo skuteczności i może stać się Twoim motywującym towarzyszem, dzięki któremu łatwiej osiągniesz ważne dla Ciebie cele.

Teraz przeprowadzimy Cię przez kilka kroków, dzięki którym aplikacja zostanie dostosowana do Twoich potrzeb.

◀ Mój dzień

Zaznacz, co uważasz za:
(4 wyznaczone przedziały powinny ująć całą dobę)

Rano

Od
09:00

Do
11:00

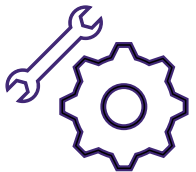
W południe

Od
11:00

Do
14:00

Po południu

▶ DALEJ



Konfiguracja aplikacji

Musisz ukończyć konfigurację, zanim zaczniesz korzystać z aplikacji.

← Moje jednostki miary ⋮

Wybierz domyślne jednostki miary, które chcesz stosować.

Jednostki miary

Masa ciała

kg ▼

Ciśnienie krwi

mm Hg ▼

HbA1c - (glukoza)

% ▼

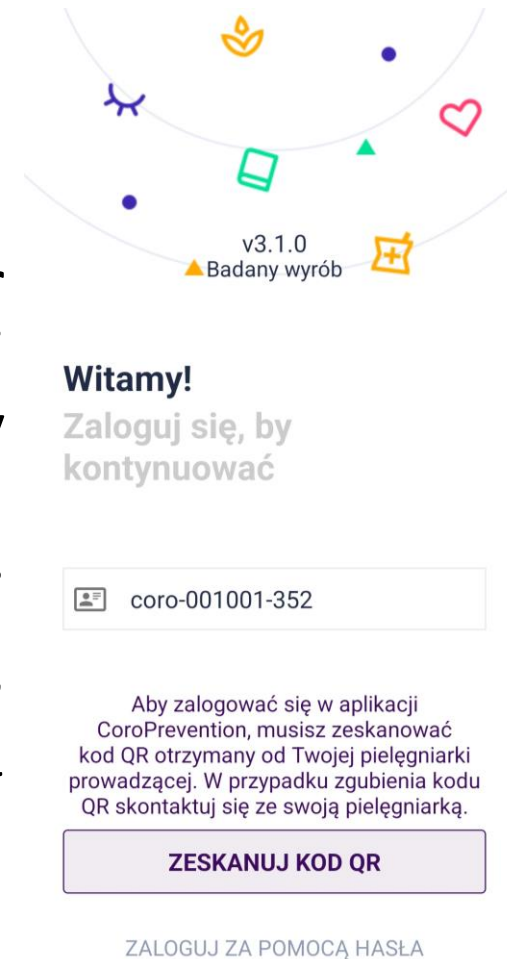
Cholesterol

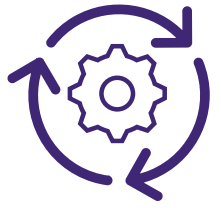
mg/dl ▼

► DALEJ

→ Logowanie do aplikacji

- Konto zostanie utworzone automatycznie przez system.
- Możesz zalogować się do aplikacji, wpisując identyfikator badania i skanując kod QR otrzymany w formie papierowej od pielęgniarki. Alternatywnie możesz zalogować się przy użyciu identyfikatora badania i hasła.
- Zachowaj dokument z kodem QR w celu zalogowania. Jeśli go zgubisz, możesz zadzwonić do pielęgniarki prowadzącej, aby otrzymać kopię kodu QR pocztą e-mail lub pocztą tradycyjną.
- **Nie udostępniaj kodu QR ani hasła nikomu.**

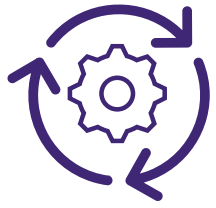




Ponowna instalacja aplikacji

- Jeśli musisz ponownie zainstalować aplikację CoroPrevention, zapoznaj się z często zadawanymi pytaniami na stronie internetowej CoroPrevention, aby uzyskać więcej informacji.
- W przypadku zgubienia smartfona należy skontaktować się z pielęgniarką, aby mogła upewnić się, że Twoje dane są bezpieczne, a osoba, która odnajdzie Twój smartfon, nie będzie mogła ich zobaczyć.





Ponowna instalacja aplikacji

- Ponowną instalację aplikacji musisz przeprowadzić samodzielnie. Przejdź do sklepu z aplikacjami swojego smartfonu i pobierz aplikację CoroPrevention. Jeśli napotkasz trudności z ponowną instalacją aplikacji, możesz skorzystać z pomocy pielęgniarki.
- W przypadku instalacji aplikacji CoroPrevention na nowym smartfonie, musisz zainstalować również aplikację Health Connect lub Apple Health. Do logowania użyj tego samego adresu e-mail, co poprzednio.



Łączenie się z Internetem

- Aby móc korzystać z aplikacji CoroPrevention wymagane jest połączenie z Internetem. Nie możesz korzystać z aplikacji w trybie off-line.
- W przypadku braku dostępu do Internetu, nadal będziesz otrzymywać przypomnienia o lekach z systemu Android/iOS.



Znajdowanie funkcji ułatwień dostępu

- Funkcje ułatwień dostępu pomagają dostosować smartfon do indywidualnych potrzeb.
- Niektóre funkcje pomocnicze, które mogą być dla Ciebie przydatne, to:
 - Zmiana rozmiaru czcionki smartfonu
 - Czytanie tekstu na głos
 - Sterowanie głosowe zamiast wpisywania słów w polach
 - Barwy przyjazne dla daltonistów
- Te funkcje ułatwień dostępu można znaleźć w ustawieniach smartfonu. 



Przyznawanie uprawnień

- Aplikacja CoroPrevention używa aplikacji Health Connect lub Apple Health do rejestrowania Twoich kroków.
- Upewnij się, że zezwalasz aplikacji Health Connect lub Apple Health, w zależności od rodzaju Twojego smartfonu (Android/iOS), na rejestrowanie i śledzenie Twoich kroków.
- Możesz przyznać te uprawnienia w ustawieniach swojego smartfonu. 



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

