

# Γενικό εγχειρίδιο χρήσης για ασθενή

[www.coroprevention.eu](http://www.coroprevention.eu)

COR001-02348-USM Γενικό εγχειρίδιο χρήσης για ασθενή  
Έκδοση 6.0 – 05/06/2025  
Για τη σουίτα εργαλείων CoroPrevention ερευνητικό ιατροτεχνολογικό προϊόν Έκδοση 3.3

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

1

## Σχετικά με την εφαρμογή CoroPrevention για smartphone

### Χρήστες-στόχος

Ασθενείς στην ομάδα του εξατομικευμένου προγράμματος πρόληψης της κλινικής μελέτης CoroPrevention.

### 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.

### Δυναμικά 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.

2

## 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)

3

3

## Συνοπτικός οδηγός



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

Κάντε κλικ εδώ για τον πλήρη οδηγό

4

4

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



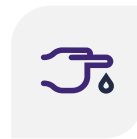
Μείωση  
αρτηριακής  
πίεσης



Υγιές βάρος



Μείωση  
χοληστερόλης



Διαχείριση  
διαβήτη

5

5

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



Φαρμακευτική  
συμμόρφωση



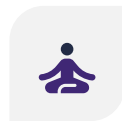
Αρχίστε να  
κινείστε



Υγιεινή  
διατροφή



Ζωή χωρίς  
τσιγάρο



Ανακούφιση  
του στρες

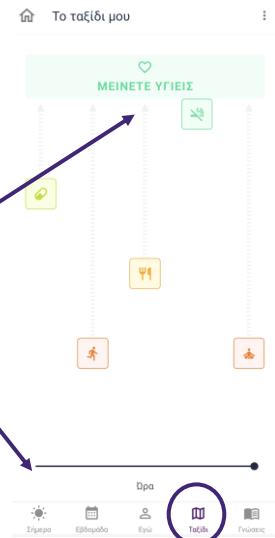
6

6

Στην εφαρμογή για κινητά, θα παρακολουθείτε το ταξίδι σας προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Δείτε την πρόοδό σας μετακινώντας το ρυθμιστικό χρόνου.

Προσπαθήστε να φτάσετε όσο πιο κοντά στον στόχο «Μείνετε υγιείς» για κάθε συμπεριφορά.



7

## Στοχεύοντας σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Η αλλαγή τρόπου ζωής δεν είναι εύκολη. Το πρόγραμμα PPP σας βοηθά να αλλάξετε συνήθειες βήμα-βήμα, με διάφορα επίπεδα καθοδήγησης.



8

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.



9

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.



10

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.



11

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



12

## Εξατομικευμένο ταξίδι για κάθε συμπεριφορά υγείας



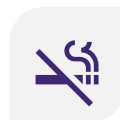
Φαρμακευτική  
συμμόρφωση



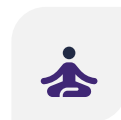
Αρχίστε να  
κινείστε



Υγιεινή  
διατροφή



Ζωή χωρίς  
τσιγάρο



Ανακούφιση  
του στρες

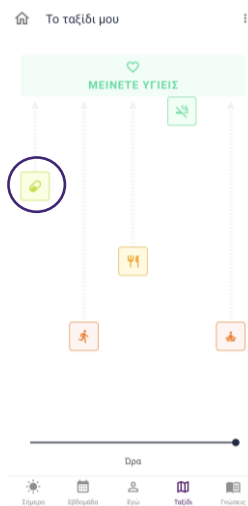
Κάθε αλλαγή συμπεριφοράς έχει ορισμένα μοναδικά χαρακτηριστικά. Η εφαρμογή παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη για κάθε συμπεριφορά, με διαφορετικά επίπεδα καθοδήγησης. Κάντε κλικ στον στόχο συμπεριφοράς για τη διαθέσιμη υποστήριξη.

13

13



### Φαρμακευτική συμμόρφωση



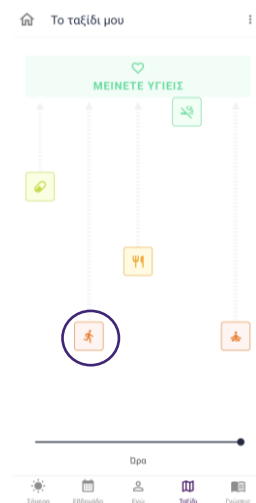
Το κλειδί για να αποφύγετε νέα καρδιαγγειακά επεισόδια είναι να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας. Η εφαρμογή βοηθά να παρακολουθείτε τη φαρμακευτική σας συμμόρφωση. Βοηθά επίσης να συνεχίσετε να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας μακροπρόθεσμα.

14

14



## Αρχίστε να κινείστε

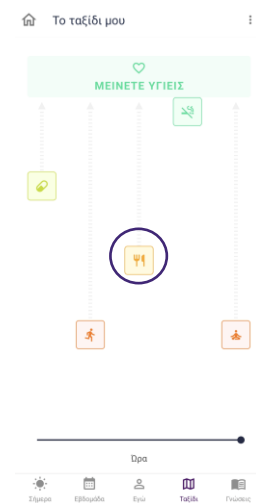


Η καθιστική ζωή είναι παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια. Η εφαρμογή σας παρακινεί να αυξήσετε τη δραστηριότητα και την άσκηση, προσπαθώντας να φτάσετε τον στόχο σας. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τις δραστηριότητές σας.

15



## Υγιεινή διατροφή

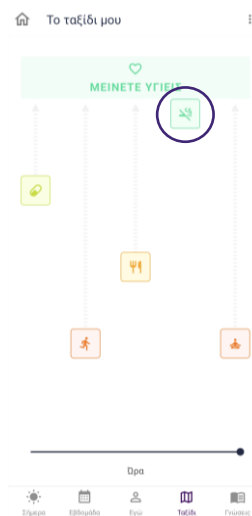


Η υγιεινή διατροφή είναι βασική για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η εφαρμογή σας μαθαίνει ποιες τροφές κάνουν καλό στην καρδιά, δίνει πρακτικές συμβουλές για να εφαρμόσετε τις γνώσεις στην πράξη και βοηθά να διατηρήσετε τις καλές συνήθειες μακροπρόθεσμα.

16



## Ζωή χωρίς τσιγάρο

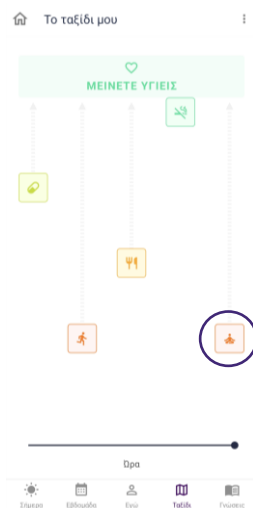


Το κάπνισμα είναι από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Η εφαρμογή για κινητά σας υποστηρίζει για μια ζωή χωρίς τσιγάρο, δίνοντάς σας πληροφορίες για τα οφέλη. Μπορείτε να ορίσετε ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος και η εφαρμογή θα σας στέλνει εξατομικευμένα ενθαρρυντικά μηνύματα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

17



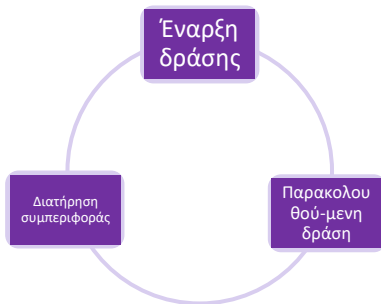
## Ανακούφιση του στρες



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.

18

## Αλλαγή επιπέδου καθοδήγησης



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

Ωστόσο, μπορείτε να αλλάξετε επίπεδο καθοδήγησης ανά πάσα στιγμή.

19

19

## Αλλαγή επιπέδου καθοδήγησης

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.

< Πίσω Αρχίστε να κινείστε ⋮

|                                                 |                                     |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 0                                               | <b>Αδρανής</b>                      | <input type="checkbox"/>            |
| Δεν θα λαμβάνετε καθοδήγηση από την εφαρμογή.   |                                     |                                     |
| 1                                               | <b>Γνώσεις</b>                      | <input type="checkbox"/>            |
| Μάθετε περισσότερα για την άσκηση και την υγεία |                                     |                                     |
| 2                                               | <b>Παρακολούθηση στόχων</b>         | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Επιτύχετε στόχους βημάτων και άσκησης           |                                     |                                     |
| 3                                               | <b>Διατήρηση υγιεινής συνήθειας</b> | <input type="checkbox"/>            |
| Διατηρήστε τον δραστήριο τρόπο ζωής             |                                     |                                     |

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβίλε Γνώσεις

20

20

## Αλλαγή επιπέδου καθοδήγησης

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».



21

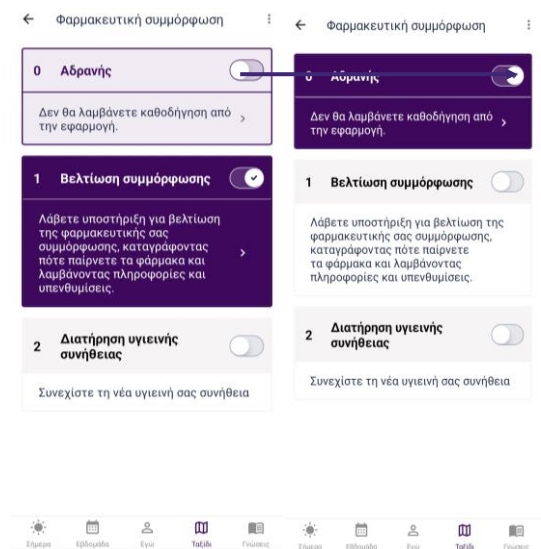
21

## Αλλαγή επιπέδου καθοδήγησης

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.



22

22

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.



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

23

23

## Πλήρης οδηγός



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

24

24

## Πίνακας περιεχομένων

- 1) Πώς να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία
- 2) Γενικές λειτουργίες και υποστήριξη
- 3) Εξατομικευμένες συμβουλές
- 4) Λήψη ενθαρρυντικών μηνυμάτων
- 5) Γενικές λειτουργίες
- 6) Προβολή εκπαιδευτικού περιεχομένου
- 7) Εργασίες αυτοαξιολόγησης
- 8) Εργαλείο: Φαρμακευτική συμμόρφωση
- 9) Εργαλείο: Αρχίστε να κινείστε
- 10) Εργαλείο: Υγιεινή διατροφή
- 11) Εργαλείο: Ζωή χωρίς τσιγάρο
- 12) Εργαλείο: Ανακούφιση του στρες
- 13) Έναρξη
- 14) Υπενθυμίσεις
- 15) Βοήθεια
- 16) Αντιμετώπιση προβλημάτων

25

25

## Πώς να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία



26

26



## Γενικές λειτουργίες και υποστήριξη

Υποστήριξη για αλλαγές συμπεριφοράς με γενικές λειτουργίες και βοήθεια όπως:



Εξατομικευμένες  
συμβουλές



Λήψη  
ενθαρρυντικών  
μηνυμάτων

27

27



## Εξατομικευμένες συμβουλές

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

28

28



## Λήψη ενθαρρυντικών μηνυμάτων

Η εφαρμογή σας 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.



29

29



## 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



Εργασίες  
αυτοαξιολόγησης



Ερωτηματολόγια  
αυτοαξιολόγησης

30

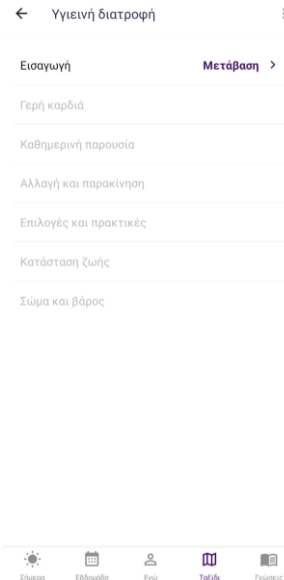
30



## 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.

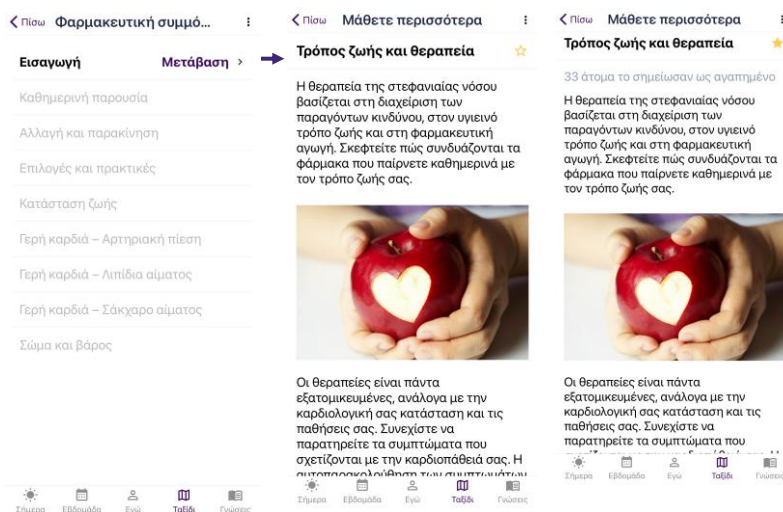


31

31



## Προβολή εκπαιδευτικού περιεχομένου



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.

32

32



## Εργασίες αυτοαξιολόγησης

Θα λαμβάνετε ερωτήσεις ανακεφαλαίωσης πάνω στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

< Πίσω Εργασίες

### Εργασία για σήμερα

Πώς διασφαλίσετε ότι παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας; Γράψτε μερικά παραδείγματα.

0 / 300

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ & ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύκι Γνώσεις

< Πίσω Εργασίες

### Εργασία για σήμερα

Τι εμποδίζει να σας εμποδίζει να παίρνετε τα φάρμακά σας στην καθημερινότητα; Επιλέξτε την πιο καθοριστική απάντηση:

- ☐ Έλλειψη ενδιαφέροντος
- ☐ Δυσκολία αυτοπαρακολούθησης
- ☐ Δυσκολία λήψης πολλών φαρμάκων
- ☐ Προβλήματα μνήμης
- ☒ Παρενέργειες
- ☐ Απουσία υποστήριξης
- ☐ Ανησυχία για την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων
- ☐ Τίποτα - όλα είναι μια χαρά
- ☐ Άλλο - τι;

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ & ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύκι Γνώσεις

33

33

ΚΟΥΙΖ

## 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.

< Πίσω Ερωτηματολόγιο αυτο...

### Κουίζ

1 Πρέπει να παίρνετε τα ίδια συνταγογραφούμενα φάρμακα που παίρνουν όλοι όσοι έχουν καρδιολογικές παθήσεις;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

1/5

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύκι Γνώσεις

< Πίσω Ερωτηματολόγιο αυτο...

Η βαθμολογία σας ήταν  
3/5

★★★★☆

Συνεχίστε την καλή δουλειά!

Επιλέξτε ένα:

- ☒ Καθημερινή παρουσία
- ☐ Αλλαγή και παρακίνηση
- ☐ Επιλογές και πρακτικές

Συνεχίστε

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύκι Γνώσεις

34

34



## Φαρμακευτική συμμόρφωση

**Παρακολούθηση δράσης:** Βελτίωση συμμόρφωσης

Θα έχετε υποστήριξη για βελτίωση της φαρμακευτικής συμμόρφωσης με:



Παρακολούθηση  
συνταγογράφησης  
φαρμάκων



Καταγραφή λήψης  
φαρμάκων και  
παρακολούθηση της  
συμμόρφωσης



Εξατομικευμένες  
υπενθυμίσεις  
φαρμάκων



Παρακολούθηση  
προόδου  
φαρμακευτικής  
συμμόρφωσης

35

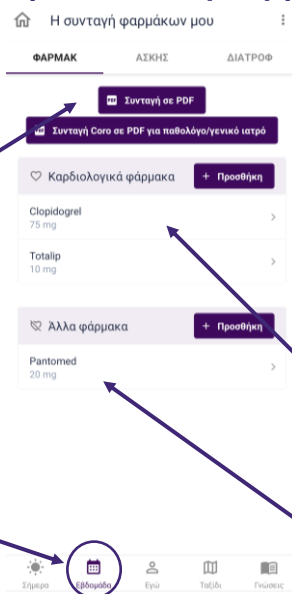
35



## Παρακολούθηση συνταγογράφησης φαρμάκων

Κατεβάστε το PDF για να  
εκτυπώσετε τα  
συνταγογραφημένα σας  
φάρμακα.

Ελέγχετε περιοδικά τα  
συνταγογραφημένα σας  
φάρμακα στην καρτέλα  
«Εβδομάδα».



Δείξτε στον γιατρό σας τις  
συστάσεις της μελέτης  
CoroPrevention.

Τα συνταγογραφημένα  
φάρμακα χωρίζονται σε  
δύο ομάδες:

♥ Καρδιολογικά φάρμακα

💊 Άλλα φάρμακα

36

36



## Παρακολούθηση συνταγογράφησης φαρμάκων

Μπορείτε να προσθέσετε, να τροποποιήσετε 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.

37

37



## 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.

38

38

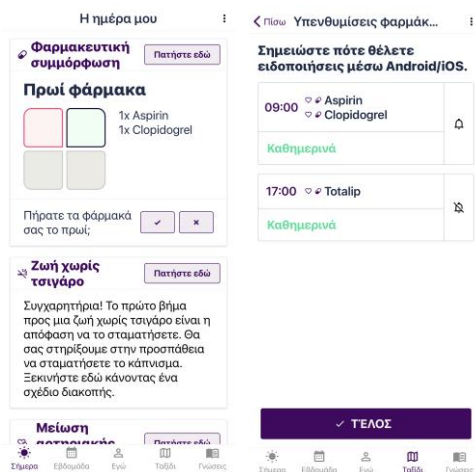


## Εξατομικευμένες υπενθυμίσεις φαρμάκων

- Η εφαρμογή σας υποστηρίζει υπενθυμιζοντάς 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.



Οι υπενθυμίσεις ρυθμίζονται μη αυτόματα και πρέπει να βασίζονται στη συνταγή του γιατρού σας. Αν έχετε αμφιβολία, απευθυνθείτε στον υπεύθυνο νοσηλευτή ή στον γιατρό σας.



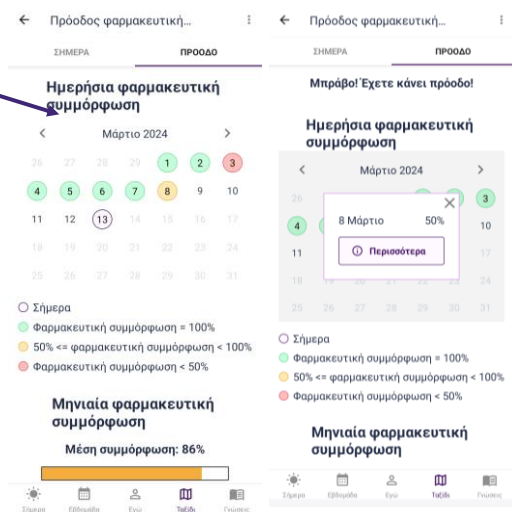
39

39



## Παρακολούθηση προόδου φαρμακευτικής συμμόρφωσης

- Επιλέξτε τον μήνα για τον οποίο θέλετε να δείτε την 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.



40

40



## Φαρμακευτική συμμόρφωση

**Διατήρηση συμπεριφοράς:** Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

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



Γενικές λειτουργίες

41

41



## Αρχίστε να κινείστε

**Έναρξη δράσης:** Γνώσεις

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



Γενικές λειτουργίες



Χρήση μετρητή  
βημάτων

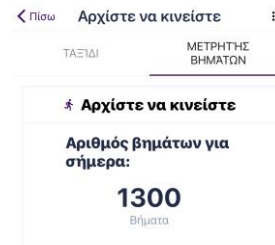
42

42



## Χρήση μετρητή βημάτων

Με τον μετρητή βημάτων, παρακολουθείτε πόσα βήματα κάνετε καθημερινά.



43

43



## Αρχίστε να κινείστε

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



Καθορισμός  
στόχων άσκησης



Καταγραφή  
άθλησης



Παρακολούθηση  
ημερήσιου στόχου  
δραστηριότητας



Παρακολούθηση  
προόδου άσκησης



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

44

44



## 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.

Εβδομαδιαίος στόχος...

ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| Ενταση                           | Μέτρια ένταση |
| Αριθμός προπονήσεων ανά εβδομάδα | 3-5           |
| Διάρκεια                         | 20-45 λεπτά.  |
| Ασκήσεις ενδυνάμωσης             | Ναι           |

Σήμερα Εβδομάδα Ένα Ταβύλι Γνωστός

45

45



## Καταγραφή άθλησης

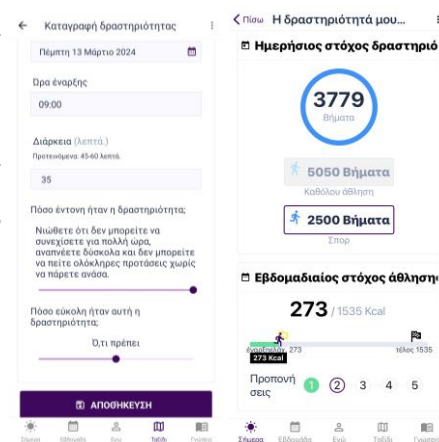
- Μπορείτε να καταγράψετε μια αθλητική δραστηριότητα μόλις την ολοκληρώσετε.
- Μόλις καταχωρίσετε μια αθλητική δραστηριότητα, θα ενημερώνεται η πρόοδός σας ως προς τον εβδομαδιαίο στόχο άθλησης και θα μετακινείται ο δρομέας πάνω στην μπάρα.



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.



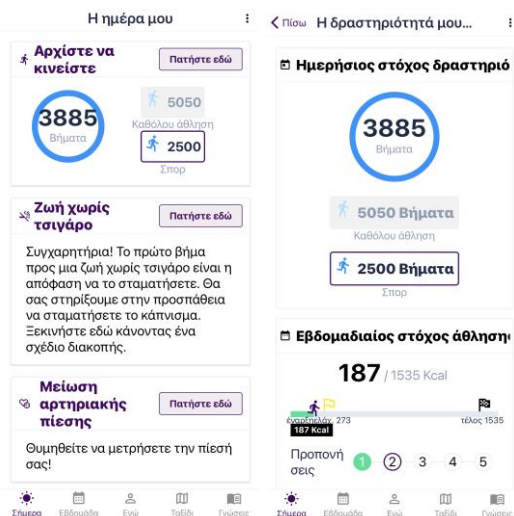
46

46



## 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).



47

47



## Δείτε την πρόοδο της άσκησής σας

- Μπορείτε να δείτε τη σωματική σας δραστηριότητα τόσο για την τρέχουσα όσο και για τις προηγούμενες εβδομάδες επιλέγοντας την καρτέλα *Πρόοδος*.
- Στην επισκόπηση εμφανίζονται η ημερήσια δραστηριότητά σας (σε αριθμό βημάτων) σε μορφή διαγράμματος και οι εβδομαδιαίες αθλητικές σας δραστηριότητες (κατανάλωση kcal) σε μορφή λίστας στο κάτω μέρος της οθόνης.
- Κάντε εναλλαγή μεταξύ εβδομάδων με ένα κλικ στο βέλος δίπλα στην ένδειξη ημερομηνίας.



48

48



## Αρχίστε να κινείστε

**Διατήρηση συμπεριφοράς:** Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Υποστήριξη για διατήρηση του επιπέδου σωματικής άσκησης με διάφορες λειτουργίες:



Γενικές λειτουργίες



Χρήση μετρητή  
βημάτων

49

49



## Υγιεινή διατροφή

**Έναρξη δράσης:** Γνώσεις

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



Γενικές λειτουργίες

50

50



## Υγιεινή διατροφή

**Παρακολουθούμενη δράση:** Παρακολούθηση στόχων

**Θα έχετε υποστήριξη για βελτίωση της διατροφής σας με:**



Καταγραφή  
βαθμολογίας  
διατροφής



Σχόλια για τη  
βαθμολογία  
διατροφής



Καθορισμός  
στόχων  
υγιεινής  
διατροφής

51

51



## 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 νοσηλεύτη, συμπληρώσατε ένα παρόμοιο ερωτηματολόγιο στο tablet. Ωστόσο, στην εφαρμογή για κινητά, η διατύπωση έχει προσαρμοστεί για να μπορείτε πιο εύκολα να συμπληρώσετε τις ερωτήσεις.

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

Ας δούμε πρώτα πόσο υγιεινή για την καρδιά είναι η τρέχουσα διατροφή σας, με το ερωτηματολόγιο διατροφικής βαθμολογίας. Για τις επόμενες ερωτήσεις, θεωρήστε ότι η προηγούμενη εβδομάδα ξεκίνησε τη Δευτέρα και τελείωσε την Κυριακή.

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

### Τροφές ολικής άλεσης

Πόσες μερίδες τροφίμων ολικής άλεσης καταναλώσατε την περασμένη εβδομάδα;

☐ Καθόλου

☐ 1-6

☐ 7-12

☒ 13-18

☐ 19-31

☐ >32

Συμπληρώστε πόσες μερίδες τροφών ολικής άλεσης (ψωμί ολικής άλεσης, ψιμένους ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι) καταναλώσατε αυτή την εβδομάδα. Μια 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.

► ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύ Γνώσεις

► ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύ Γνώσεις

52

52



## 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.

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

Ας δούμε πρώτα πόσο υγιεινή για την καρδιά είναι η τρέχουσα διατροφή σας, με το ερωτηματολόγιο διατροφικής βαθμολογίας. Για τις επόμενες ερωτήσεις, θεωρήστε ότι η προηγούμενη εβδομάδα ξεκίνησε τη Δευτέρα και τελείωσε την Κυριακή.

▶ ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Έγινε Ταβύλι Γνωστές

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

### Τροφές ολικής άλεσης

Πόσες μερίδες τροφίμων ολικής άλεσης καταναλώσατε την περασμένη εβδομάδα;

- ☐ Καθόλου
- ☐ 1-6
- ☐ 7-12
- ☒ 13-18
- ☐ 19-31
- ☐ ≥32

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

▶ ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Έγινε Ταβύλι Γνωστές

53

53



## 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.

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

Η βαθμολογία της διατροφής σας είναι 69%

### Τροφές ολικής άλεσης

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 13-18  
Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥32

### Πατάτες

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 4  
Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: 4

### Φρούτα

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 5-8  
Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥22

### Λαχανικά

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 7-12  
Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≥33

### Όσπρια

Καταγράψατε μερίδες την εβδομάδα: 7-12

Σήμερα Εβδομάδα Έγινε Ταβύλι Γνωστές

< Πίσω Η διατροφική μου βαθ...

Συνιστώμενο μερίδες την εβδομάδα: ≤10

### Ελαιόλαδο και άλλα υγιεινά λίπη

Καταγράψατε φορές χρήσης: <1  
Συνιστώμενο φορές χρήσης: ≥6

### Αλκοολούχα ποτά

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

### Πρόσθετο αλάτι

Καταγράψατε γραμμάρια την εβδομάδα: <5  
Συνιστώμενο γραμμάρια την εβδομάδα: <5

### Πρόσθετη ζάχαρη

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

▶ ΕΠΟΜΕΝΟ

Σήμερα Εβδομάδα Έγινε Ταβύλι Γνωστές

54

54



## 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 συνηγορείται 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.

Πισω Θέστε έναν στόχο υγι...

Με μικρούς, εφικτούς στόχους, θα επιτύχετε καλύτερη βαθμολογία διατροφής. Επιλέξτε έναν στόχο που αισθάνεστε ότι μπορείτε να πετύχετε!

- Τρώτε τρόφιμα ολικής άλεσης
- Τρώτε περισσότερες πατάτες
- Τρώτε περισσότερα φρούτα
- Τρώτε περισσότερα λαχανικά
- Τρώτε περισσότερα όσπρια
- Τρώτε περισσότερα ψάρια και υγιεινές πρωτεΐνες
- Καταναλώστε λιγότερο κρέας και περισσότερες πρωτεΐνες υγιεινές για την καρδιά
- Τρώτε περισσότερα πουλερικά
- Τρώτε υγιεινά γαλακτοκομικά
- Χρησιμοποιήστε υγιεινά λίπη

Σήμερα Εβδομάδα Ένα Ταβύ Γνωστός

Πισω Στόχοι υγιεινής διατρ...

Προσέξτε να μην θέσετε πάρα πολλούς στόχους ταυτόχρονα.

Στόχοι υγιεινής διατροφής

- Τρώτε τρόφιμα ολικής άλεσης  
Τουλάχιστον 4 μερίδες καθημερινά
- Τρώτε περισσότερα φρούτα  
Τουλάχιστον 3 μερίδες καθημερινά

+ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΤΟΧΟΥ

✓ ΤΕΛΟΣ

Σήμερα Εβδομάδα Ένα Ταβύ Γνωστός

55

55



## 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.

Πισω Θέστε έναν στόχο υγι...

Τρώτε τρόφιμα ολικής άλεσης

Πληροφορίες

Αν επιλέξετε αυτό τον στόχο, θα προσπαθήσουμε να αυξήσουμε την πρόσληψη ινών ολικής άλεσης. Όταν τρώτε δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι), είναι σημαντικό να είναι ολικής άλεσης: ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι. Επιλέξτε τρόφιμα ολικής άλεσης διότι έχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Αυτό σημαίνει ότι χωνεύονται πιο αργά και είναι πιο χορταστικά και υγιεινά για την καρδιά, βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στη μείωση της χοληστερόλης. Προσπαθήστε να τρώτε τρόφιμα ολικής άλεσης τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης για πρωινό και ψωμί ολικής άλεσης το μεσημέρι).

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 προσπάθειές σας να χάσετε βάρος! (π.χ. βρώμη, απλά, σίκαλη, ρύζι ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια).

Κάθε μικρό βήμα σας φέρνει πιο κοντά στη μεγάλη αλλαγή!

Θέστε έναν καθημερινό στόχο  
Συνιστώμενο μερίδες: Τουλάχιστον 4

Στόχος για μερίδες:

Τουλάχιστον 5

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Σήμερα Εβδομάδα Ένα Ταβύ Γνωστός

56

56



## Υγιεινή διατροφή

**Διατήρηση συμπεριφοράς:** Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

Θα έχετε υποστήριξη για διατήρηση της υγιεινής διατροφής με:



Γενικές λειτουργίες



Καταγραφή  
βαθμολογίας  
διατροφής

57

57



## Ζωή χωρίς τσιγάρο

**Έναρξη δράσης:** Γνώσεις

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



Γενικές λειτουργίες

58

58



## Ζωή χωρίς τσιγάρο

### Παρακολούθηση δράσης: Διακοπή

Θα έχετε υποστήριξη για τη διακοπή καπνίσματος με τα παρακάτω:



Ορισμός  
στόχων για ζωή  
χωρίς τσιγάρο



Παρακολούθησ  
η προόδου

59

59



## 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

31/10/2024 at 18:05

← Προετοιμαστείτε για τ...

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

Εμπλέξτε κι άλλους στην προσπάθειά σας >

Ορίστε το πλαίσιο >

Προκλήσεις >

Οφέλη και ανταμοιβές >

Σχέδια αντιμετώπισης >

Κρατήστε ημερολόγιο >

▶ ΕΠΟΜΕΝΟ

✓ ΤΕΛΟΣ

Σήμερα

Εβδομάδα

Εγώ

Ταβίλι

Γυναίκα

Σήμερα

Εβδομάδα

Εγώ

Ταβίλι

Γυναίκα

60

60



## Ορισμός στόχων για ζωή χωρίς τσιγάρο

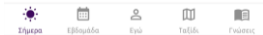
- Όταν φτάσει η προγραμματισμένη ημερομηνία διακοπής καπνίσματος, θα λάβετε μια υπενθύμιση το πρωί.
- Μπορείτε να υποδείξετε ότι διακόψατε το κάπνισμα πατώντας το κουμπί «Διακοπή καπνίσματος τώρα».

← Σταματήστε σήμερα ⓘ

Πατήστε εδώ αν θέλετε να σταματήσετε τώρα.

■ Σταματήστε τώρα

⬇️ Δεν έχω σταματήσει ακόμα...



61

61



## 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.

← Η ζωή μου χωρίς τσιγάρο ⓘ

Διακοπή **17** ημέρα(-ες)

☞ Τσιγάρα που δεν καπνίσατε 340

€ Εξοκονόμηση χρημάτων € 175,10

⌚ Ο χρόνος που κερδίσατε 1700 min.

Το χρονολόγιο της ζωής μου χωρίς τσιγάρο

ⓘ Δείτε το χρονολόγιο

⬇️ ΚΑΠΝΙΖΑ



62

62



## Ζωή χωρίς τσιγάρο

**Διατήρηση συμπεριφοράς:** Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

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



Γενικές λειτουργίες

63

63



## Ανακούφιση του στρες

**Έναρξη δράσης:** Γνώσεις

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



Γενικές λειτουργίες

64

64



## Ανακούφιση του στρες

### Παρακολούθηση δράσης: Αναπτύξτε τις δεξιότητές σας

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



Ορισμός  
στόχων για  
ανακούφιση  
του στρες



Ασκήσεις  
ανακούφισης  
του στρες

65

65



## 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.

< Πίσω Στόχοι αντιμετώπισης... :

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.

✓ Τέλος

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταβύλι Γνωσεις

66

66



## Ασκήσεις ανακούφισης του στρες

- Καθημερινά, θα λαμβάνετε μια υπενθύμιση για να εκτελείτε τις ασκήσεις ανακούφισης του 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 νοσηλεύτη ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.

< Πίσω Άσκηση αντιμετώπισης...

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 μιμικής 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.

Σήμερα Εβδομάδα Εγώ Ταξίδια Γνώσεις

67

67



## Ανακούφιση του στρες

### Διατήρηση συμπεριφοράς: Διατήρηση υγιεινής συνήθειας

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



Γενικές λειτουργίες

68

68

# Έναρξη

Οι καρτέλες στην κάτω γραμμή πλοήγησης είναι οι εξής:



Σήμερα



Εβδομάδα



Εγώ



Ταξίδι



Γνώσεις

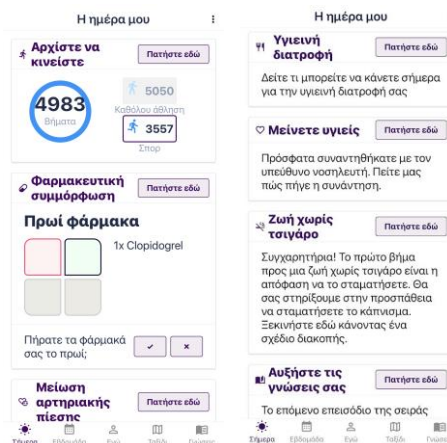
69

69



## Σήμερα

- 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.



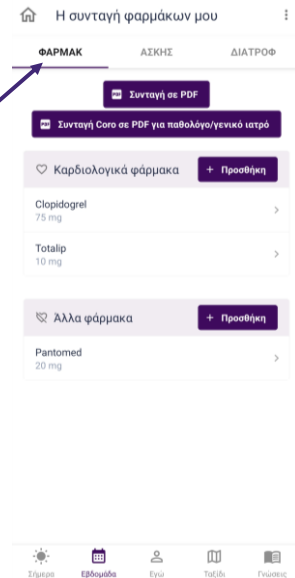
70

70



## Εβδομάδα

- Οι καρτέλες πλοήγησης στην κορυφή της καρτέλας «Εβδομάδα» είναι όσες και οι συμπεριφορές που βρίσκονται στο επίπεδο καθοδήγησης «Παρακολούθηση δράσης» εκείνη τη στιγμή.
- Στην καρτέλα «Φάρμακα», μπορείτε πάντα να βρείτε τα τρέχοντα συνταγογραφημένα σας φάρμακα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τα συνταγογραφημένα φάρμακα.
- Στην καρτέλα «Άσκηση», θα βρείτε τον εβδομαδιαίο στόχο άθλησης.
- 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.



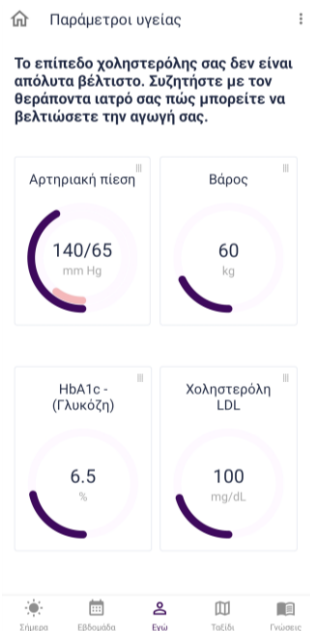
71

71



## Εγώ

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

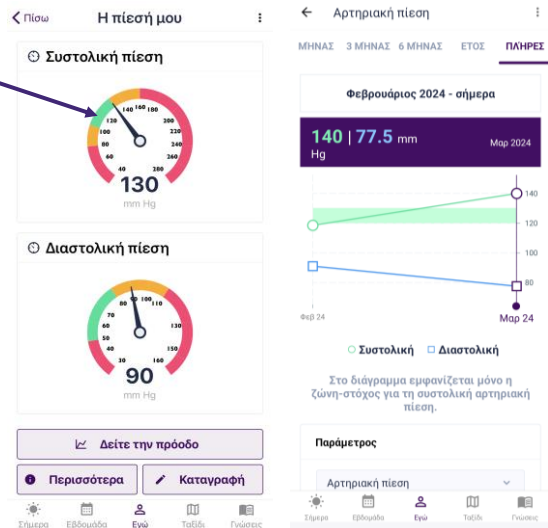


72

72

## 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.

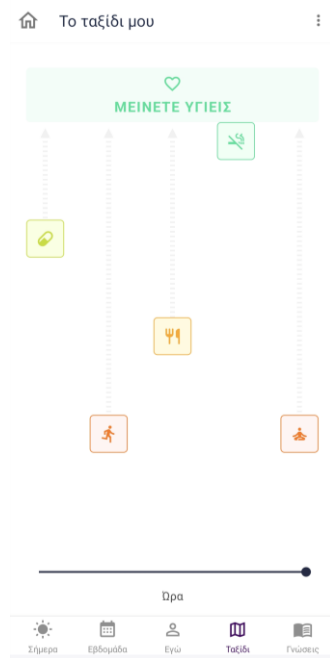


73

73

## 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

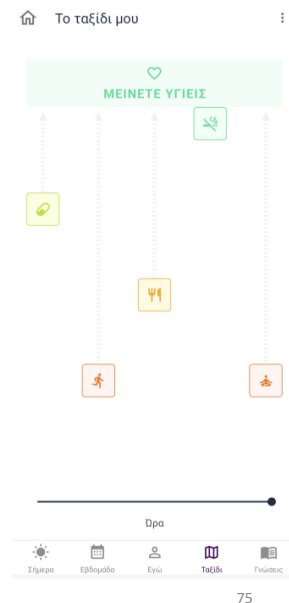


74

74

## Ταξίδι

- 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.

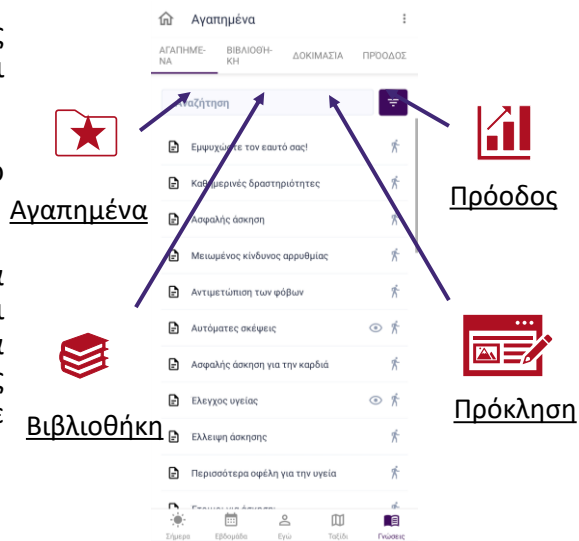


75

## Γνώσεις

- 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.

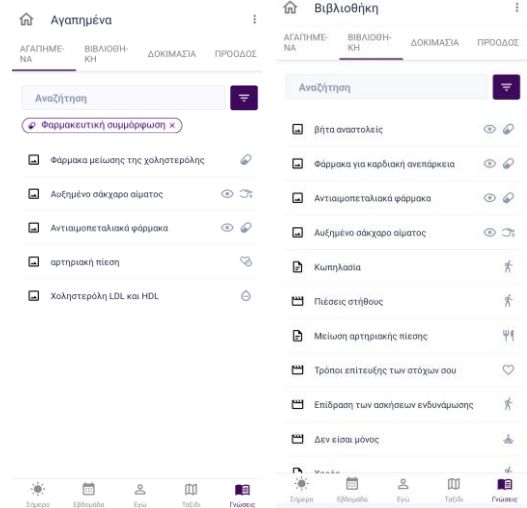


76



## Αγαπημένα και Βιβλιοθήκη

- 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.



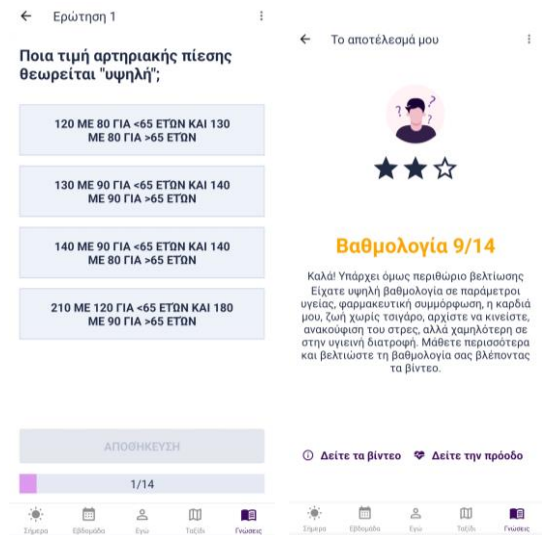
77

77



## Πρόκληση

- Το ερωτηματολόγιο γνώσεων είναι ένα σύντομο κουίζ πολλαπλών επιλογών, που αξιολογεί τις γνώσεις σας για τις καρδιαγγειακές παθήσεις και προτείνει 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.



78

78



## Πρόοδος

Στην καρτέλα «Πρόοδος» μπορείτε 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.



## 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.



Είδη  
υπενθυμίσεων



Ρύθμιση  
υπενθυμίσεων



Προειδοποιήσεις  
για υπενθυμίσεις

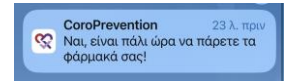


## Είδη υπενθυμίσεων

- 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



Υπενθύμιση  
Android/iOS

81

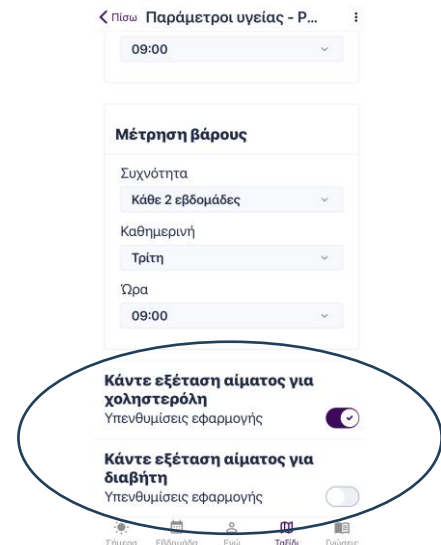
81



## Ρύθμιση υπενθυμίσεων

### Υπενθυμίσεις αιματολογικών εξετάσεων

- Εάν έχετε τη δυνατότητα να κάνετε αιματολογικές εξετάσεις εκτός του πεδίου εφαρμογής της μελέτης, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τις υπενθυμίσεις της εφαρμογής για τις συνιστώμενες αιματολογικές εξετάσεις (π.χ. χοληστερόλη και HbA1c).
- Οι υπενθυμίσεις αυτές δεν αφορούν τις συλλογές δειγμάτων που προβλέπονται από τη μελέτη και, ως εκ τούτου, δεν περιλαμβάνονται στις διαδικασίες της μελέτης.



82

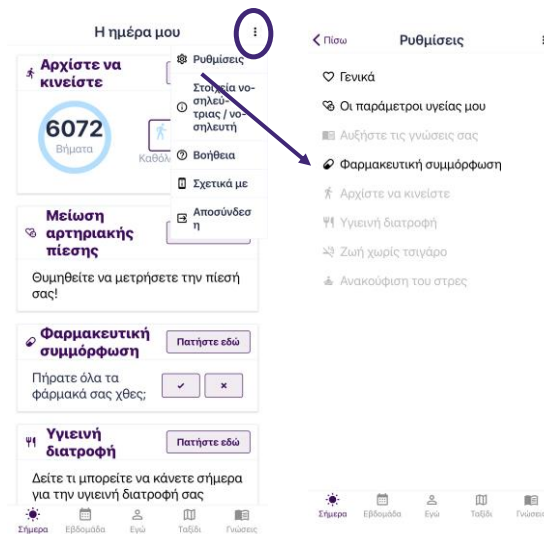
82

## Ρύθμιση υπενθυμίσεων

Μπορείτε να ρυθμίσετε τις υπενθυμίσεις στην οθόνη «Ρυθμίσεις».

Πατήστε τις «τρεις τελείες».

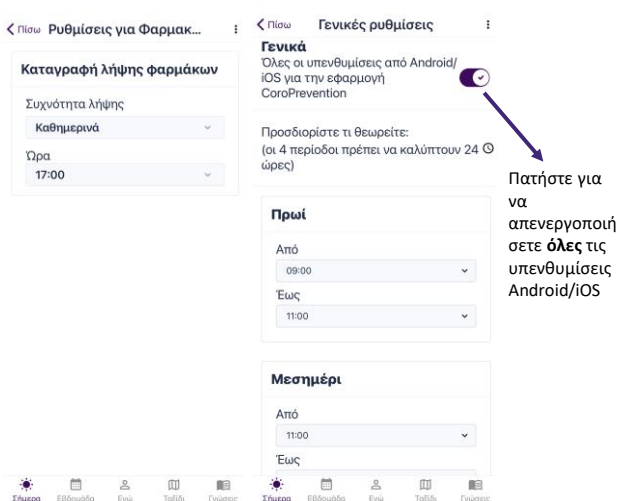
Πατήστε στο «Ρυθμίσεις» για να περάσετε στις ρυθμίσεις.



83

## Ρύθμιση υπενθυμίσεων

- 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.

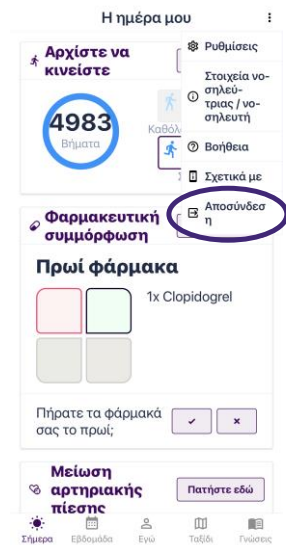


84



## Ρύθμιση υπενθυμίσεων

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



85

85



## 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 σας 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.

86

86

## Βοήθεια

Για περισσότερη υποστήριξη, ανατρέξτε στα συμπληρωματικά εργαλεία της εφαρμογής.



Βοήθεια μέσα  
από την  
εφαρμογή



Επικοινωνία με  
νοσηλεύτη ή  
κατασκευαστή



Προβολή  
συχνών  
ερωτήσεων

87

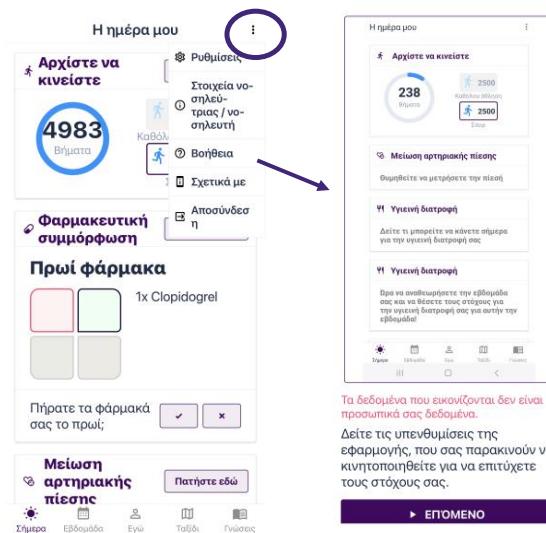
87



## 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 βήμα-βήμα 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.



Τα δεδομένα που ανακοινώνονται δεν είναι προσωπικά σας δεδομένα.

Δείτε τις υπενθυμίσεις της εφαρμογής, που σας παρακινούν να κινητοποιηθείτε για να επιτύχετε τους στόχους σας.

► ΕΠΟΜΕΝΟ

88

88



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

Νόμιμος κατασκευαστής:

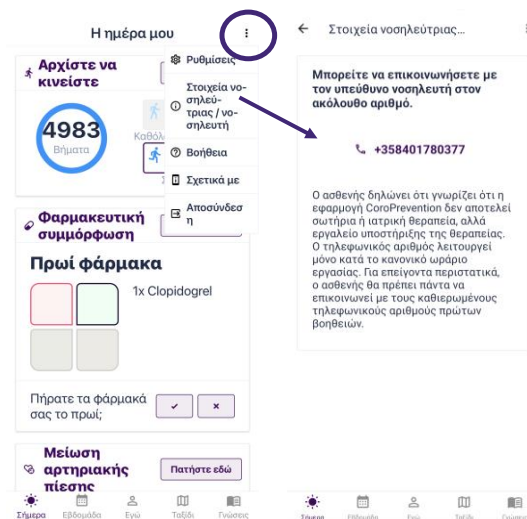
Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylponkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLAND



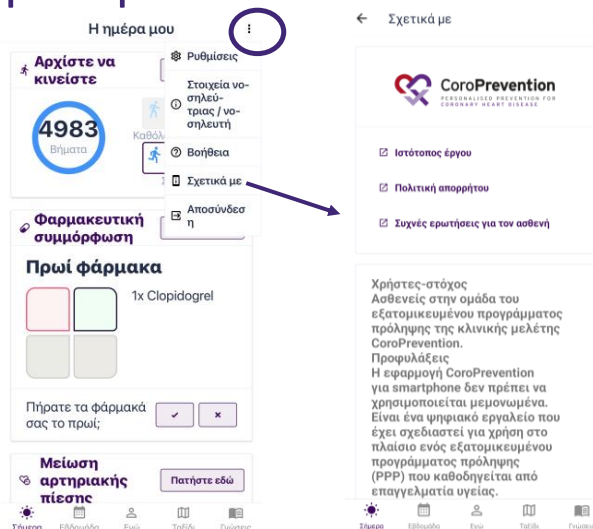
89

89

FAQ

## Προβολή συχνών ερωτήσεων

Πατήστε τον σύνδεσμο στην οθόνη «Σχετικά με» για να περάσετε στις «Συχνές ερωτήσεις» στον ιστότοπο.



90

90

## Αντιμετώπιση προβλημάτων



Λήψη τεχνικών  
πληροφοριών



Ρύθμιση της  
εφαρμογής



Είσοδος στην  
εφαρμογή



Επανεγκατάσταση  
εφαρμογής



Σύνδεση στο  
διαδίκτυο



Λειτουργίες  
προσβασιμότητας



Εκχώρηση  
δικαιωμάτων

91

91



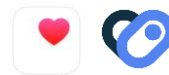
## Λήψη τεχνικών πληροφοριών



Προσδιορισμός  
smartphone και  
ελάχιστες  
απαιτήσεις



Προσδιορισμός  
ψηφιακού  
καταστήματος  
εφαρμογών



Προσδιορισμός  
εφαρμογής  
παρακολούθησης  
δραστηριότητας

92

92



## 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

Το 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

### 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.



95

95



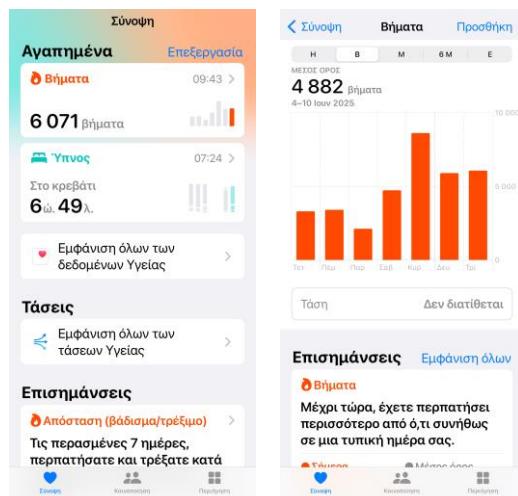
## Προσδιορισμός εφαρμογής παρακολούθησης δραστηριότητας

### Apple Health



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

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



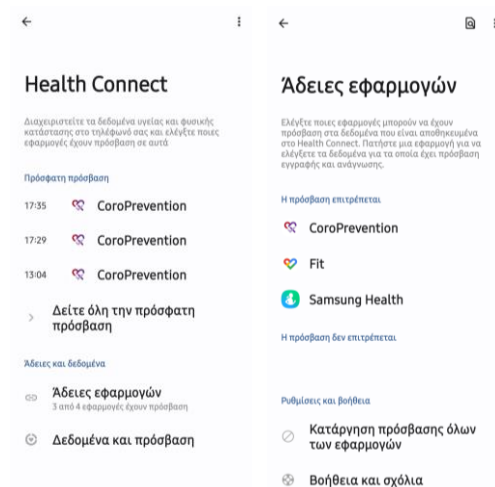
96

96

## 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 σας.
- 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).



97

97

## 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.

98

98



## Ρύθμιση 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

10:15 Καλωσορίσατε

Η εφαρμογή CoroPrevention αναπτύχθηκε από μια ομάδα ειδικών στην καρδιακή αποκατάσταση και έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει στο ταξίδι προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής για την καρδιά σας. Η εφαρμογή χρησιμοποιεί τεκμηριωμένες στρατηγικές και ευφυή σχεδιασμό για να σας παρακινήσει να επιτύχετε τους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς.

Θα σας καθοδηγήσουμε τώρα στα βήματα διαμόρφωσης της εφαρμογής στις ανάγκες σας.

10:35 Μονάδες μέτρησης

Προσδιορίστε τις προεπιλεγμένες μονάδες μέτρησης που θέλετε να χρησιμοποιείτε.

**Μονάδες μέτρησης**

Βάρος kg

Αρτηριακή πίεση mm Hg

HbA1c - (Γλυκόζη) mmol/mol

Χοληστερόλη mmol/l

ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΟΜΕΝΟ

99

99



## Ρύθμιση της εφαρμογής

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

10:15 Καλωσορίσατε

Η εφαρμογή CoroPrevention αναπτύχθηκε από μια ομάδα ειδικών στην καρδιακή αποκατάσταση και έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει στο ταξίδι προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής για την καρδιά σας. Η εφαρμογή χρησιμοποιεί τεκμηριωμένες στρατηγικές και ευφυή σχεδιασμό για να σας παρακινήσει να επιτύχετε τους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς.

Θα σας καθοδηγήσουμε τώρα στα βήματα διαμόρφωσης της εφαρμογής στις ανάγκες σας.

10:35 Μονάδες μέτρησης

Προσδιορίστε τις προεπιλεγμένες μονάδες μέτρησης που θέλετε να χρησιμοποιείτε.

**Μονάδες μέτρησης**

Βάρος kg

Αρτηριακή πίεση mm Hg

HbA1c - (Γλυκόζη) mmol/mol

Χοληστερόλη mmol/l

ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΟΜΕΝΟ

100

100

## → 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.**



**Καλωσορίσατε!**  
Συνδεθείτε για να  
συνεχίσετε

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | Κωδ. ασθενή       |
|  | Κωδικός πρόσβασης |

**ΣΥΝΔΕΣΗ**

ΣΑΡΩΣΗ ΚΩΔΙΚΟΥ QR

101

101



## 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.



102

102



## 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 νέο 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.



103

103



## 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.

104

104



## 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.

105

105



## 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.

106

106



# CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE