Οδηγός Εγκατάστασης και Χρήσης της Εφαρμογής Stay-on-Track



Περιεχόμενα:

Οδηγός Εγκατάστασης Εφαρμογής Stay-on-Track	2
Οδηγός Χρήσης Εφαρμογής Stay-on-Track	8
Επιλογή Γλώσσας	9
Προφίλ	10
Πληροφορίες Ασθένειας / Ενημερώσου!	11
Χρήσιμες Τεχνικές	11
Τα Φάρμακα μου	12
Αναφορά Συμπτωμάτων	16
Εξαγωγή Αναφοράς	19
Ιατροί μου	20
Βοήθεια	22



Οδηγός Εγκατάστασης Εφαρμογής Stay-on-Track

Για την εγκατάσταση της εφαρμογής θα πρέπει να ακολουθήσετε τα εξής βήματα:

<u>Βήμα 1:</u>

Kατεβάστε την εφαρμογή επιλέγοντας τον πιο κάτω σύνδεσμο: https://drive.google.com/drive/folders/1gWHf7rX-FLP7 3Pz-5 TdTKd7djLcan-?usp=sharing

Σημείωση: Αν έχετε ήδη εγκατεστημένη την εφαρμογή θα πρέπει πρώτα να την απεγκαταστήσετε και να την εγκαταστήσετε ξανά.

<u>Βήμα 2:</u>

Σε περίπτωση που ο σύνδεσμος ανοίξει σε κάποιο πρόγραμμα περιήγησης (browser) τότε πατήστε την επιλογή «Άνοιγμα στο Google Drive», όπως φαίνεται και στην πιο κάτω εικόνα. Αλλιώς προχωρήστε στο βήμα 3.





<u>Βήμα 3:</u>

Επιλέξτε το αρχείο «Stay-on-Track.apk»



<u>Βήμα 4:</u>

Στο παράθυρο που θα εμφανιστεί επιλέξτε «Λήψη».





Σε περίπτωση που σας εμφανίσει τις επιλογές "Package Installer" και "Zip Extractor" επιλέξτε "Package Installer".



<u>Βήμα 5:</u>

Σε περίπτωση που σας εμφανίσει το μήνυμα «Δεν επιτρέπεται η εγκατάσταση άγνωστων εφαρμογών από αυτή την πηγή»

i. Επιλέξτε «Ρυθμίσεις».





ii. Ενεργοποιήστε την επιλογή «Να επιτρέπεται» και πηγαίνετε πίσω.



<u>Βήμα 6:</u>

Επιλέξτε «Εγκατάσταση».





<u>Βήμα 7:</u>

	Stay-on-	Track		
Εγκατάσταση εφαρμογής.				
	ΤΕΛΟΣ		ΑΝΟΙΓΜΑ	
	1		_	

Επιλέξτε «Άνοιγμα».



<u>Βήμα 8:</u>

Την πρώτη φορά που θα ανοίξετε την εφαρμογή θα πρέπει να συμπληρώσετε τις πληροφορίες σας και να αποδεχθείτε τους Όρους Χρήσης της εφαρμογής, όπως φαίνεται στην πιο κάτω οθόνη. Πατήστε «Αποθήκευση» και στη συνέχεια θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κανονικά την εφαρμογή.

	 Προφίλ ΥΨΟΣ ΒΑΡΟΣ Η Διάγνωση μου Διαβήτης Υπέρταση
Όνομα 🖉	🗌 Άσθμα
Προσωπικές Πληροφορίες	 Π Καρκίνος του Μαστού
ΦΥΛΟ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΥΨΟΣ ΒΑΡΟΣ	Υπενθύμιση Επιλέξε την ώρα που θες να λαμβάνεις ειδοποίηση
Η Διάγνωση μου	Εχω διαβάσει και αποδέχομαι τους Όρους Χρήσης.
ΔιαβήτηςΥπέρταση	ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ
\triangleleft O \square	\triangleleft \bigcirc \Box



Οδηγός Χρήσης Εφαρμογής Stay-on-Track

Στην κεντρική οθόνη της εφαρμογής "Stay-on-Track" εμφανίζεται το κεντρικό μενού. Πατώντας σε κάθε μια από τις καρτέλες μπορείτε να μεταβείτε στην ανάλογη ενότητα.



Πατώντας συνεχόμενα δυο φορές το Back κουμπί, τότε γίνεται έξοδος από την εφαρμογή.





<u>Επιλογή Γλώσσας</u>

Από το κεντρικό μενού, πατώντας το κουμπί που βρίσκεται στο πάνω δεξί μέρος μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα της εφαρμογής σε Αγγλικά ή, Ελληνικά.



Σε κάθε οθόνη της εφαρμογής, στο πάνω αριστερό μέρος, υπάρχει ένα κουμπί, πατώντας το γίνεται μετάβαση στην προηγούμενη οθόνη. Όταν βρίσκεστε στο κεντρικό μενού. Τότε γίνεται έξοδος από την εφαρμογή.





<u>Προφίλ</u>

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Προφίλ», γίνεται μετάβαση στην οθόνη με τις προσωπικές σας πληροφορίες, τη διάγνωση σας και τη ρύθμιση ειδοποίησης. Ανά πάσα στιγμή έχετε τη δυνατότητα να τροποποιήσετε τις πληροφορίες αυτές.

	 Προφίλ ΥΨΟΣ ΒΑΡΟΣ Η Διάγνωση μου Διαβήτης Υστίστος
Όνομα 🖉 Προσωπικές Πληροφορίες	 Υπερταση Άσθμα Καρκίνος του Θυροειδούς Καρκίνος του Μαστού
ΦΥΛΟ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΥΨΟΣ ΒΑΡΟΣ	Υπενθυμιση Επιλέξε την ώρα που θες να λαμβάνεις ειδοποίηση
Η Διάγνωση μου	Εχω διαβάσει και αποδέχομαι τους Όρους Χρήσης.
\triangleleft O \square	

Προσωπικές Πληροφορίες:

<u>Όνομα:</u> Όταν πατήσετε την επιλογή αυτή, μπορείτε να εισάγετε το όνομα σας.

<u>Φύλο:</u> Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, μπορείτε να επιλέξετε το φύλο σας.

<u>Ημερομηνία Γέννησης:</u> Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, μπορείτε να επιλέξετε την ημερομηνία γέννησης σας.

<u>Ύψος:</u> Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, μπορείτε να επιλέξετε το ύψος σας.

<u>Βάρος:</u> Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, μπορείτε να επιλέξετε το βάρος σας.

Διάγνωση:

Επιλέξτε την διάγνωση που σας ταιριάζει. Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια ασθένειες.

<u>Υπενθύμιση:</u>

Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση για την υπενθύμιση λήψης της φαρμακευτικής σας αγωγής. Εισάγετε την ώρα που θέλετε να γίνεται η ειδοποίηση. Η ειδοποίηση αυτή γίνεται μια φορά τη μέρα.





Πληροφορίες Ασθένειας / Ενημερώσου!

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Πληροφορίες Ασθένειας / Ενημερώσου!», γίνεται μετάβαση σε ένα άλλο μενού όπου εμφανίζεται η ασθένεια/ασθένειες που έχετε επιλέξει στη διάγνωση στο Προφίλ σας. Επιλέγοντας την καρτέλα, μπορείτε να δείτε όλες τις σημαντικές πληροφορίες που σχετίζονται με την ασθένεια σας. Στο πάνω μέρος της οθόνης υπάρχει μια μικρή περιγραφή για το τι αναφέρεται η κάθε ενότητα και πατώντας την μεταβαίνετε σε αυτή. Η υπογράμμιση δηλώνει την οθόνη στην οποία βρίσκεστε.

🔶 Πληροφ	ρορίες Ασθέν	ειας		
TI EINAI?	ΑΙΤΙΑ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	επιπλοκές	

- Τι είναι? Τι είναι η συγκεκριμένη ασθένεια.
- Αίτια & Συμπτώματα Από τι προκαλείται και ποια είναι τα συμπτώματα της.
- Φαρμακευτική Αγωγή Ποια είναι τα είδη της φαρμακευτικής αγωγής και ποια η αποτελεσματικότητα τους.
- Επιπλοκές Επιπτώσεις της μη-λήψης της φαρμακευτικής αγωγής.
- ✓ Ανεπιθύμητες Ενέργειες Τι πρέπει να κάνει ο ασθενής σε περίπτωση ανεπιθύμητων ενεργειών (side effects).
- Άλλοι παράγοντες Ποιοι άλλοι παράγοντες συμβάλλουν στη σωστή διαχείριση της πάθησης.

<u>Χρήσιμες Τεχνικές</u>

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Χρήσιμες Τεχνικές», γίνεται μετάβαση σε ένα άλλο μενού, όπως φαίνεται στην εικόνα. Η κάθε μια από αυτές τις καρτέλες περιέχει ένα ειδικά διαμορφωμένο οπτικοακουστικό υλικό από ψυχολόγους το οποίο θα ξεκλειδώνεται κάθε λίγες μέρες. Για κάθε καρτέλα που ξεκλειδώνεται, θα παίρνετε ανάλογη ειδοποίηση.

🔶 Χρήσιμες Τεχνικές
Εισαγωγή & Αποδοχή
Διάδοση & Αξίες
Αξίες
Παρατηρώντας τον εαυτό μου
Αυτοσυμπόνια
\triangleleft 0 \Box



Τα Φάρμακα μου

<u>B.</u> Όνομα φαρμάκου.

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Τα Φάρμακα μου», μπορείτε να δείτε τη λίστα με τα φάρμακα που έχετε εισάγει. Επίσης, μπορείτε να εισάγετε νέα φάρμακα.



Πατώντας το κουμπί για την προσθήκη ενός νέου φαρμάκου (Δ), τότε σας εμφανίζετε η πιο κάτω φόρμα στην οποία μπορείτε να συμπληρώσετε τα στοιχεία που ταιριάζουν στο φάρμακο σας και να το αποθηκεύσετε.

🔶 Προσθήκη Φαρμάκου
Duran Arran turan *
υνομα ψαρμακου
Δοσολογια
mg •
Οδηγίες Χωρίς οδηγίες •
Πρόγραμμα
Ημερομηνία 08/12/2020 Εκκίνησης:
Διάρκεια:
💿 Συνεχής
🔘 Για μερικές ημέρες
\triangleleft 0 \Box



<u>Όνομα φαρμάκου:</u> Το όνομα του φαρμάκου.

Δοσολογία: Η δοσολογία και ο τύπος της (mg, g, ml, δισκία, χάπια, σταγόνες, σπρέι, αμπούλες, μονάδες).

<u>Οδηγίες</u> Οδηγίες για την ώρα λήψης του φαρμάκου (χωρίς οδηγίες, πριν/μαζί/μετά το φαγητό κ.τ.λ.).

<u>Πρόγραμμα:</u>

Ημερομηνία Εκκίνησης: Η ημερομηνία εκκίνησης λήψης του φαρμάκου.

Διάρκεια: Αν το φάρμακο αυτό θα το παίρνετε για κάποιο συγκεκριμένο διάστημα επιλέξτε «Για μερικές ημέρες» και συμπληρώστε τον αριθμό ημερών, αλλιώς επιλέξτε «Συνεχής».

<u>Ημέρες</u> Αν το φάρμακο αυτό θα το παίρνετε καθημερινά επιλέξτε «Καθημερινά». Αλλιώς, επιλέξτε «Κάθε πόσες μέρες» και συμπληρώστε το διάστημα των ημερών.

Φορές την ημέρα: Πόσες φορές θα παίρνετε το φάρμακο αυτό μέσα στη μέρα. Πατώντας το κουμπί + τότε αυξάνεται ο αριθμός των φορών, ενώ με το μειώνεται. Ανάλογα με τον αριθμό των φορών που έχετε εισάγει, τότε εμφανίζονται και τα ανάλογα πεδία στα οποία πρέπει να προσθέσετε την ώρα που θα παίρνετε το φάρμακο σας.

Επιλέξτε το είδος του φαρμάκου: Επιλέξετε τον τύπο του φαρμάκου. πατώντας < ή μεταβαίνετε στην προηγούμενη ή στην επόμενη επιλογή.

Ιατρός: Επιλέξτε ένα από τους ιατρούς που έχετε αποθηκεύσει στην ενότητα «Ιατροί μου».

Πατήστε το κουμπί «Αποθήκευση» για να αποθηκεύσετε το νέο φάρμακο.

Από τη λίστα με τα φάρμακα σας μπορείτε να επιλέξετε κάποιο φάρμακο για να δείτε τις πληροφορίες του πατώντας στο όνομα του. Οι πληροφορίες που εμφανίζονται είναι αυτές που είχατε συμπληρώσει κατά την προσθήκη του.



← Φάρμακο 1
Δισκία
Δοσολογία 25 mg
Οδηγίες Πριν το φαγητό
Ημερομηνία Εκκίνισης 8/11/2020
Πάρε το Φάρμακο Καθημερινά 09:00 π.μ. 13:00 μ.μ.
Ιατρός Ιατρός 1, Παθολόγος

Στο πάνω μέρος της οθόνης εμφανίζεται το όνομα του φαρμάκου που έχετε επιλέξει. Η εικόνα και η περιγραφή από κάτω της, δηλώνουν τον τύπο του φαρμάκου.

Δοσολογία: Η δοσολογία του φαρμάκου.

<u>Οδηγίες:</u> Οι οδηγίες του φαρμάκου.

Ημερομηνία Εκκίνησης: Η ημερομηνία εκκίνησης λήψης του φαρμάκου.

<u>Πάρε το φάρμακο:</u> Ο αριθμός των ημερών που πρέπει να παίρνετε το φάρμακο, κάθε πόσες μέρες και ποιες ώρες.

Ιατρός: Το όνομα και ειδικότητα του ιατρού που σας έδωσε το φάρμακο αυτό.

Όταν πατήσετε στο S, που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης με τις πληροφορίες του φαρμάκου, τότε μπορείτε να επεξεργαστείτε τα στοιχεία του. Η φόρμα η οποία σας εμφανίζετε είναι ακριβώς η ίδια με αυτή για την προσθήκη νέου φαρμάκου.

Όταν πατήσετε στο IIII , που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης με τις πληροφορίες του φαρμάκου μπορείτε να διαγράψετε τον συγκεκριμένο φάρμακο επιβεβαιώνοντας στο παραθυράκι που σας εμφανίζεται.





Διαγραφή: Διαγραφή φαρμάκου.

Άκυρο: Έξοδος πό το παραθυράκι χωρίς διαγραφή του φαρμάκου.



Αναφορά Συμπτωμάτων

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Αναφορά Συμπτωμάτων», μπορείτε να συμπληρώσετε κάποιες πληροφορίες που αφορούν την ιατρική σας κατάσταση για την συγκεκριμένη ημέρα, έτσι ώστε να δημιουργήσετε την ημερήσια σας αναφορά.

Αρχικά, σας εμφανίζετε ένα ημερολόγιο και πρέπει να επιλέξετε μια ημερομηνία μικρότερη ή ίση με τη σημερινή ημερομηνία.

÷	Δημι	ουργ	γία Αν	ναφοι	ράς		
Πως νιώθετε σήμερα?							
<		Δεκέ	μβριος	2020		>	
Δ	Т	Т	П	П	Σ	К	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				
	\bigtriangledown		0				

Όταν επιλέξετε την ημερομηνία, τότε γίνεται μετάβαση στην <u>πρώτη φόρμα</u>. Για την συμπλήρωση της αναφοράς υπάρχουν συνολικά 7 φόρμες στις οποίες έχετε τη δυνατότητα να συμπληρώσετε όσα στοιχεία ταιριάζουν σε εσάς για την συγκεκριμένη ημέρα.

Σε κάθε μια από τις φόρμες, στο κάτω μέρος εμφανίζεται ένα μικρό μενού.

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΕΠΟΜΕΝΟ

<u>Προηγούμενο</u>: Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, τότε μεταβαίνετε στην προηγούμενη φόρμα. <u>Επόμενο</u>: Όταν πατήσετε το κουμπί αυτό, τότε μεταβαίνετε στην επόμενη φόρμα.



🔶 Δημιουργία Αναφοράς	
Πως νιώθεις?	A
Στρες που αφορά τη χρόνια	B
πάθηση σου 0 = καθόλου στρες, 10 = μέγιστο στρες	
• •	
Έμμηνος Ρύση;	۲
🔿 Όχι 🔿 Ναι 🔿 Δεν ισχύει	
•••••• ΕΠΟΜΕΝΟ	

<u>Α.</u> Πως νιώθεις? Μπορείτε να εισάγεται την συναισθηματική σας κατάσταση επιλέγοντας μια από τις εικόνες.

<u>Β.</u> Στρες που αφορά τη χρόνια πάθηση σου. Μπορείτε να επιλέξετε από το 0 – 10 για το στρες που νοιώθετε.

<u>Γ. Έμμηνος Ρύση;</u> Εάν είστε γυναίκα, συμπληρώστε ανάλογα αν είναι περίοδος της έμμηνος ρύσης, αλλιώς επιλέξτε «Δεν ισχύει».

Στην δεύτερη και τρίτη φόρμα εμφανίζετε ένα ανθρωπάκι. Επιλέγοντας κάποιο μέρος του, τότε μπορείτε να σημαδέψετε το μέρος του σώματος σας όπου παρουσιάζεται αδυναμία, πόνο.

Η <u>δεύτερη φόρμα</u> αφορά τα μπροστά μέρη του σώματος, ενώ η <u>τρίτη φόρμα</u> τα πίσω.



17



Στην <u>τέταρτη φόρμα</u> μπορείτε να επιλέξετε τη χρονική περίοδο για την συγκεκριμένη ημέρα που είχατε πιο έντονα συμπτώματα.

Στην <u>πέμπτη φόρμα</u> μπορείτε να επιλέξετε τα συμπτώματα που παρουσιάσετε την συγκεκριμένη ημέρα.

🔶 Δημιουργία Αναφοράς	🔶 Δημιουργία Αναφοράς
Πότε αισθάνεσαι πιο αδύναμος;	Ποια άλλα είναι τα συμπτώματα σου;
 το πρωί το μεσημέρι, πριν το γεύμα το μεσημέρι, μετά το γεύμα το απόγευμα το βράδυ - πριν από τον ύπνο το βράδυ - κατά τη διάρκεια του ύπνου 	 Βήχας κατά τη διάρκεια ύπνου Δερματοπάθεια Διπλωπία Δυσαρθρία Δύσπνοια Κατάποση Κεφαλαλγία Μειωμένη περιφερική όραση Μη παραγωγικός βήχας (ξηρός) Ξηροστομία Παραγωγικός βήχας (με φλέγματα)

Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια επιλογές ή, και καμία.

Στην <u>έκτη φόρμα</u> πρέπει να συμπληρώσετε αν έχετε πάρει τα φάρμακα σας από την τελευταία φορά που συμπληρώσατε την αναφορά σας.

Στην <u>έβδομη φόρμα</u> μπορείτε να προσθέσετε πληροφορίες που αφορούν την συγκεκριμένη ημέρα.

🔶 Δημιουργία Αναφοράς	🔶 Δημιουργία Αναφοράς
Πήρατε τα φάρμακα σας από την τελευταία προσωπική σας αναφορά;	Θα θέλατε να αναφέρετε στο γιατρό σας κάτι το οποίο θεωρείτε σημαντικό;
Ο Όχι Ναι Μερικές Φορές	
пронгоумено епомено	



<u>Εξαγωγή Αναφοράς</u>

Για την εξαγωγή αναφοράς, από το κεντρικό μενού επιλέξτε «Εξαγωγή Αναφοράς».

÷	Εξαγωγή Αναφοράς
Επίλεξε την ημερομηνία για την οποία θες να ετοιμαστεί η αναφορά σου	
	Ημερομηνία:
C	ΔΕΣ ΤΗΝ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΟΥ
	< ○ □

Ημερομηνία: Επιλέξτε μια ημερομηνία για την οποία έχετε ετοιμάσει αναφορά και θέλετε να την εξάγετε.

Επιλέγοντας «Δες την αναφορά σου», μπορείτε να δείτε την αναφορά σας. Στο κάτω μέρος της αναφοράς υπάρχει ένα κουμπί «Εξαγωγή Αναφοράς». Όταν το πατήσετε τότε η αναφορά σας αποθηκεύεται στον φάκελο με τα αρχεία (Documents) σας στον εσωτερικό χώρο αποθήκευσης του κινητού σας.



<u>Ιατροί μου</u>

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Ιατροί μου», γίνεται μετάβαση στη λίστα με τους ιατρούς που έχετε προσθέσει και μπορείτε να δείτε τα στοιχεία τους. Επίσης, μπορείτε να εισάγετε νέο ιατρό.



Πατώντας το κουμπί για την προσθήκη νέου ιατρού (Δ), σας εμφανίζετε η πιο κάτω φόρμα που μπορείτε να την συμπληρώσετε και να αποθηκεύσετε τα στοιχεία του νέου σας ιατρού. Για την αποθήκευση επιλέξτε «Αποθήκευση».

🔶 Προσθήκη Ιατρού	
Όνομα Ιατρού *	
	Όνομα Ιατρού: Το όνομα του νέου ιατρού.
Ειδικότητα	Ειδικότητα: Η ειδικότητα του.
 Κινητό · Τηλέφωνο Εργασία · Τηλέφωνο 	<u>Τηλέφωνο:</u> Τηλέφωνο επικοινωνίας. Μπορείτε να προσθέσετε μέχρι και δυο τηλέφωνα και να επιλέξετε εάν είναι «Κινητό» ή «Εργασία».
 Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο Σημειώσεις 	Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του.
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	<u>Σημειώσεις:</u> Κάποιες επιπρόσθετες σημειώσεις.



Από τη λίστα με τους ιατρούς σας μπορείτε να επιλέξετε κάποιο ιατρό για να δείτε τις πληροφορίες του πατώντας στο όνομα του. Οι πληροφορίες που εμφανίζονται είναι αυτές που είχατε συμπληρώσει κατά την προσθήκη του.



Όταν πατήσετε στο 🔊 , που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης με τις πληροφορίες του ιατρού, τότε μπορείτε να επεξεργαστείτε τα στοιχεία του. Η φόρμα η οποία σας εμφανίζετε είναι ακριβώς η ίδια με αυτή για την προσθήκη νέου ιατρού.

Όταν πατήσετε στο []]], που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης με τις πληροφορίες του ιατρού μπορείτε να διαγράψετε τον συγκεκριμένο ιατρό επιβεβαιώνοντας στο παραθυράκι που σας εμφανίζεται.





Διαγραφή: Διαγραφή ιατρού.

Άκυρο: Έξοδος πό το παραθυράκι χωρίς διαγραφή του ιατρού.

<u>Βοήθεια</u>

Από το κεντρικό μενού, πατώντας στην επιλογή «Βοήθεια», μπορείτε να δείτε βίντεο στα οποία παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες της εφαρμογής.