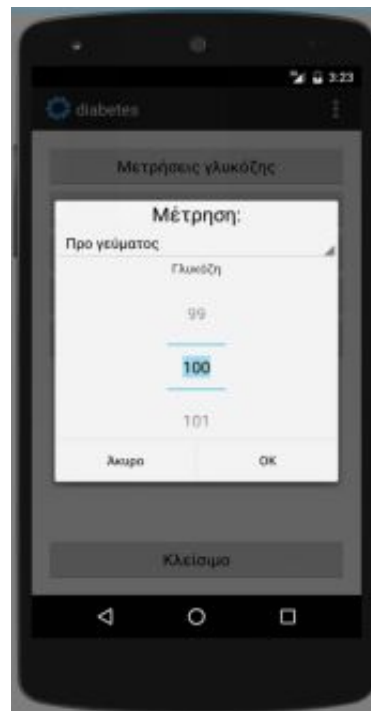
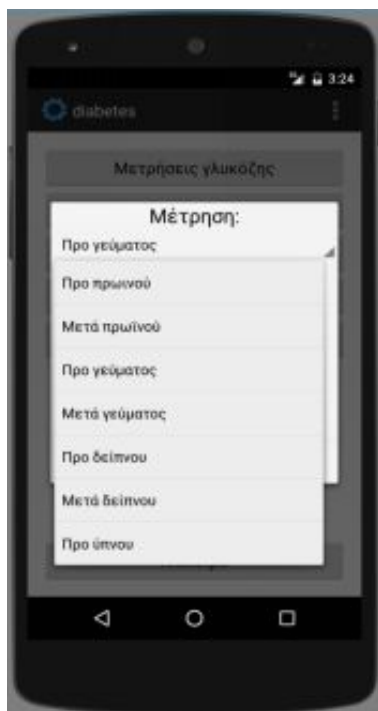


ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ

Ανοίγοντας ο χρήστης την εφαρμογή «Diabetes», εμφανίζονται οι επιλογές που έχει ανάλογα με το αν θέλει να σημειώσει τις τιμές σακχάρου του, να ελέγξει την ενεργή ινσουλίνη ή να σημειώσει μια νέα δόση ινσουλίνης, να δει τα στατιστικά στοιχεία των τιμών των μετρήσεών του, να ασκηθεί καταγράφοντας είτε το χρόνο είτε την απόσταση που θα διανύσει ή να παίξει το παιχνίδι των διατροφικών γνώσεων.



Αν ο χρήστης θέλει να καταγράψει τις μετρήσεις του, επιλέγει το κουμπί «Μετρήσεις γλυκόζης», όπου διαλέγει από τη λίστα το χρόνο που έγινε η μέτρηση, δηλαδή πριν ή μετά από το πρωινό, το γεύμα, το δείπνο ή τον ύπνο και έπειτα διαλέγει την τιμή της γλυκόζης που μέτρησε. Με αυτό τον τρόπο κρατά σημειώσεις για τις μετρήσεις που κάνει.

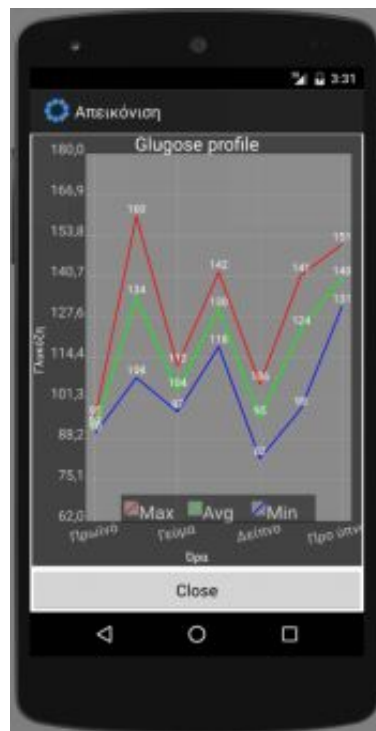


Στην περίπτωση που θέλει να κάνει μια νέα ένεση, μπορεί να το σημειώσει στην εφαρμογή και έτσι να καταγράψει και το σύνολο των μονάδων ινσουλίνης που κάνει ανά ημέρα. Επιπλέον με τον τρόπο αυτό μπορεί να ελέγξει την ινσουλίνη από προηγούμενες δόσεις με βάση τις καταγραφές που έχει κάνει, ώστε να αποφύγει επιπλέον λήψη, αν αυτή δεν είναι απαραίτητη, αποφεύγοντας έτσι τυχόν υπογλυκαιμίες που μπορεί να συμβούν για το λόγο που αναφέρθηκε. Για να γίνει αυτό, ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει το κουμπί «Νέα δόση ινσουλίνης» και του εμφανίζεται η ενεργή ινσουλίνη, καθώς επίσης και η δυνατότητα να εισάγει την νέα του δόση και την ώρα που αυτή λήφθηκε.

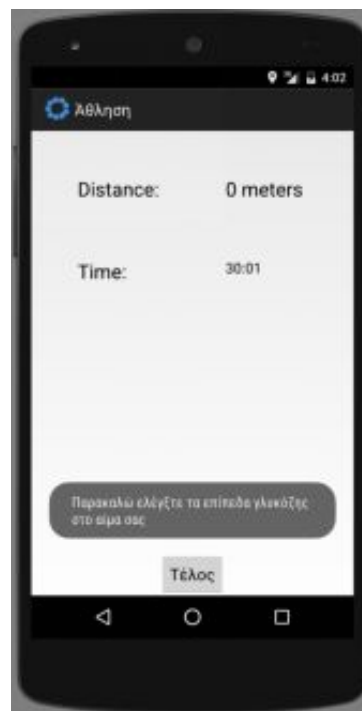
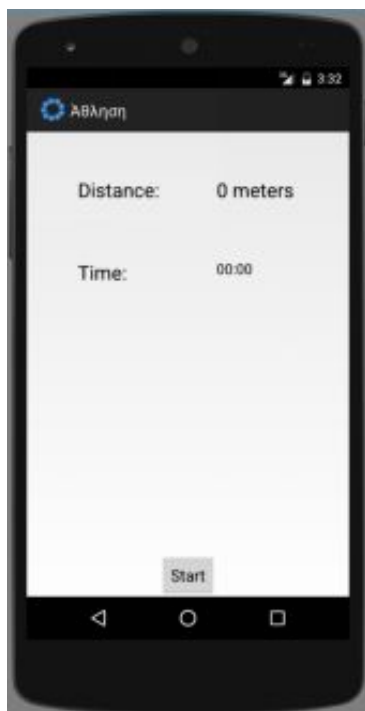


Το κουμπί «Στατιστικά μετρήσεων γλυκόζης», δείχνει σε ένα διάγραμμα τις μετρήσεις της γλυκόζης, όπως τις κατέγραψε ο χρήστης. Στο διάγραμμα φαίνεται η μέση τιμή, η ελάχιστη και η

μέγιστη τιμή της γλυκόζης που υπήρχε πριν ή και μετά από κάθε γεύμα και πριν από τον ύπνο, για τους τελευταίους 3 μήνες καταγραφών. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί κανείς να παρακολουθήσει την πορεία της υγείας του.



Η άθληση είναι σημαντική για τους ασθενείς με διαβήτη, καθώς βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση της ινσουλίνης και στην απελευθέρωση ορμονών που βοηθούν στην ψυχολογία των ατόμων. Γι' αυτό στο κουμπί «Άθληση» ο χρήστης μπορεί να μετρήσει το χρόνο που αθλείται όπως και την απόσταση που διανύει. Ακόμη, εμφανίζεται κι ένα προειδοποιητικό μήνυμα ανά 30 λεπτά της ώρας, για την προληπτική μέτρηση της γλυκόζης, ώστε να αποφύγει πιθανή υπογλυκαιμία.



Τέλος, η περιεκτικότητα των υδατανθράκων στα φαγητά είναι μια απαραίτητη γνώση για τη λήψη της ινσουλίνης, καθώς οι υδατάνθρακες είναι βασική πηγή ενέργειας του οργανισμού. Για να εξασκηθεί ή να ενημερωθεί ο χρήστης σχετικά με τους υδατάνθρακες, υπάρχει το κουμπί «Παιχνίδι Διατροφικών Γνώσεων», που είναι ένα quiz για να τον βοηθήσει σχετικά με τα φαγητά που καταναλώνει. Το παιχνίδι έχει ερωτήσεις για διάφορα φαγητά και ο χρήστης επιλέγει μεταξύ τριών πιθανών απαντήσεων, τους υδατάνθρακες που έχει το κάθε φαγητό, του εμφανίζεται η σωστή απάντηση και προχωράει στην επόμενη ερώτηση. Στο τέλος εμφανίζεται και το σκορ των σωστών απαντήσεων.

