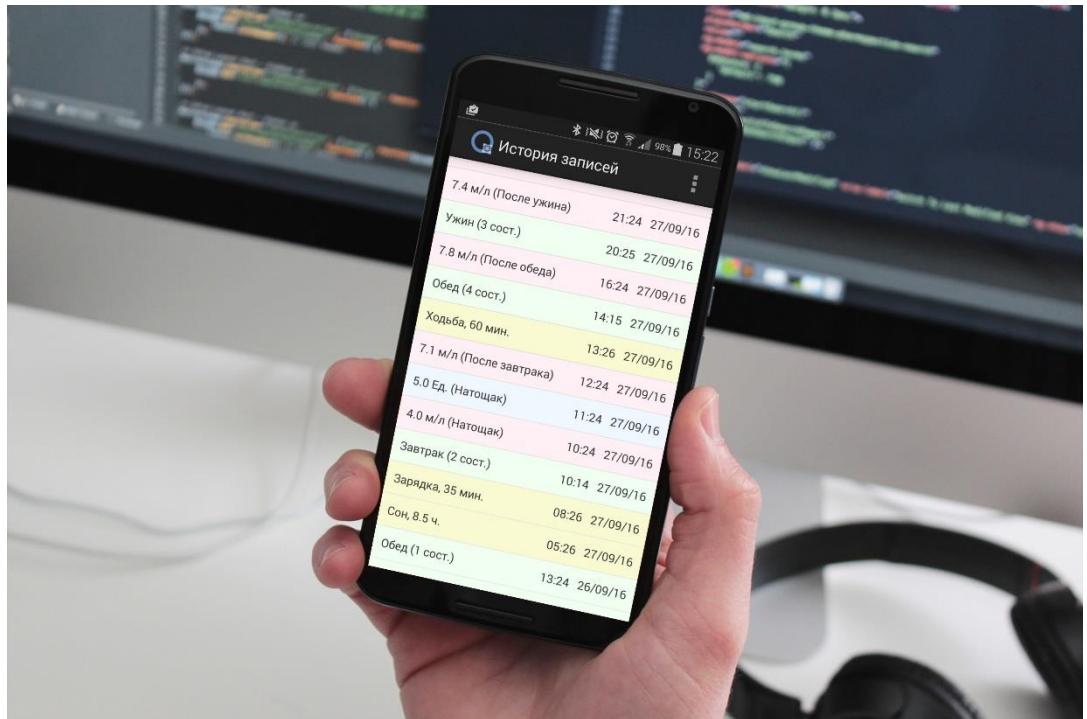


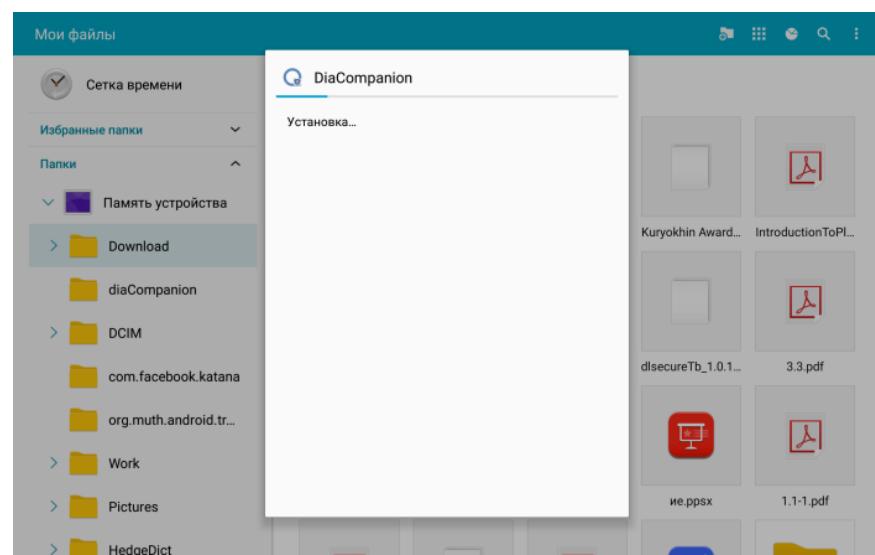
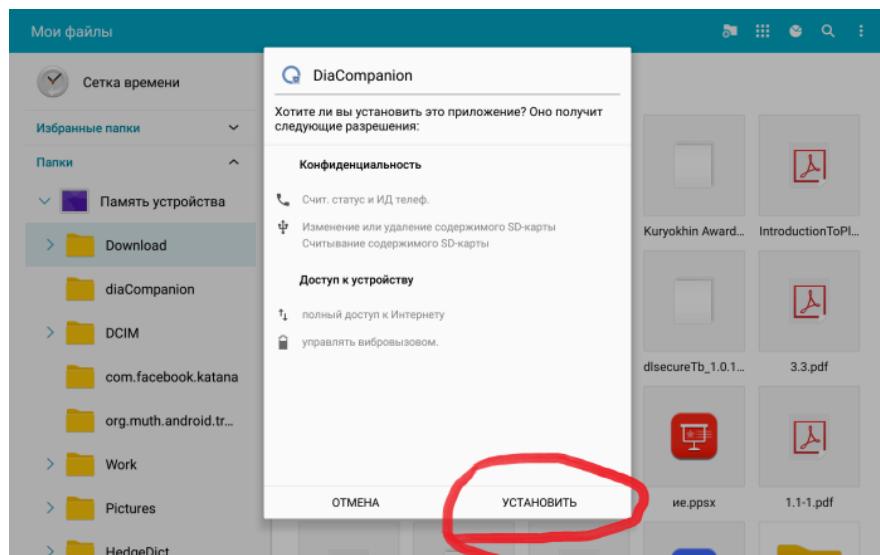
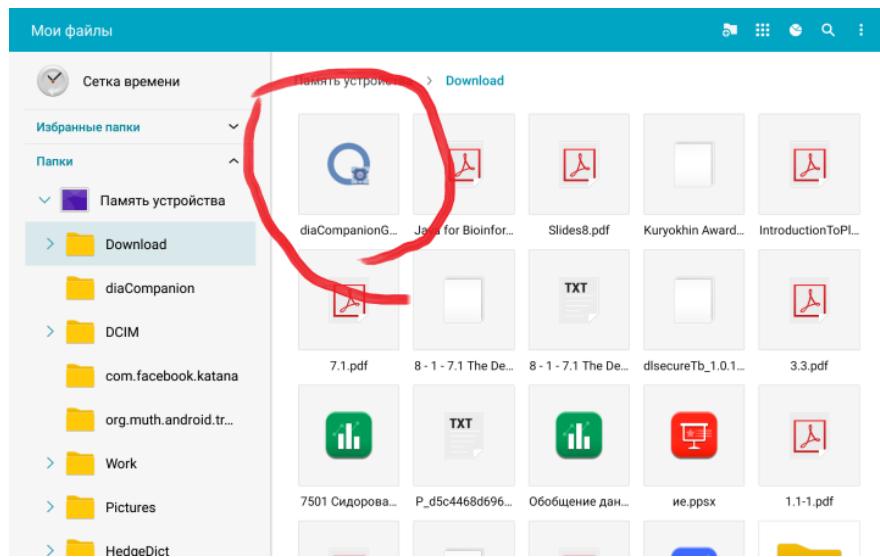
DiaCompanion Android – Инструкция пользователя

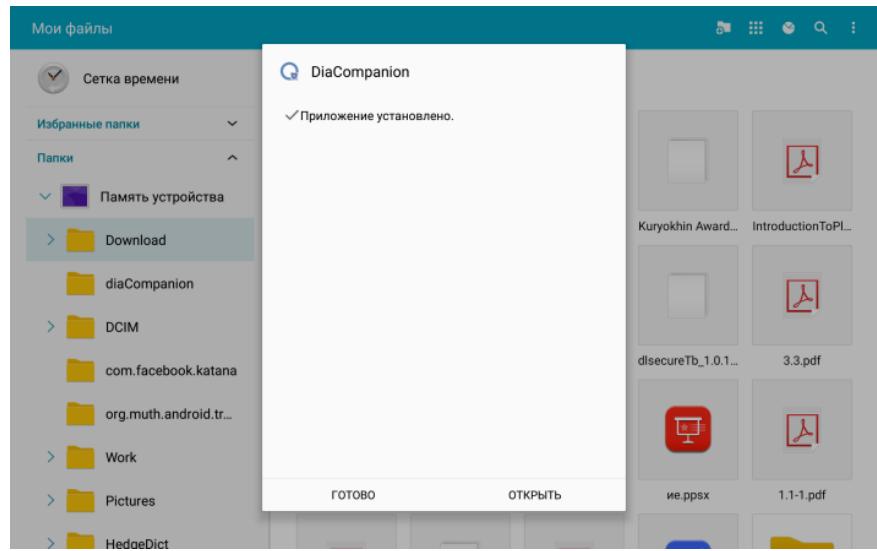
DiaCompanion Android v.1.08 – приложение, используемое для систематического сбора и хранения информации о течении гестационного сахарного диабета. Приложение предназначено для работы на устройствах с ОС Android версии 3.0 и выше.



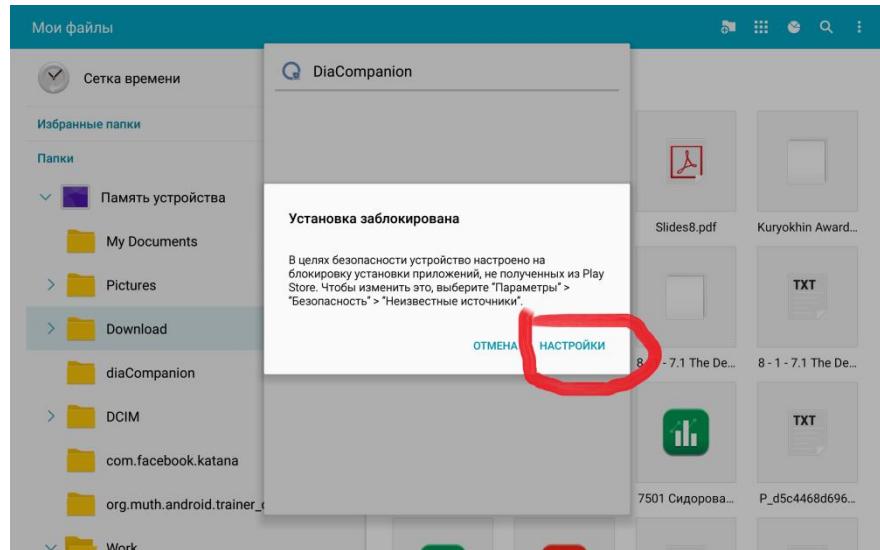
1. Установка приложения

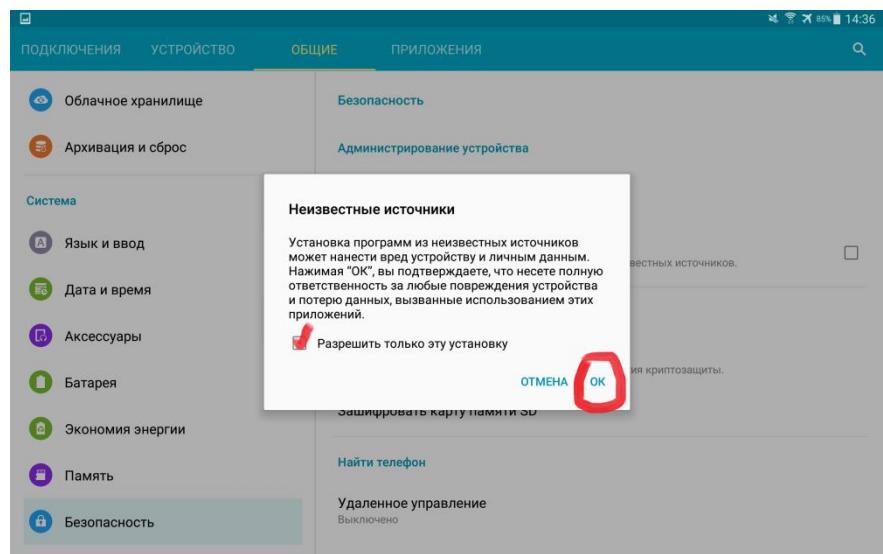
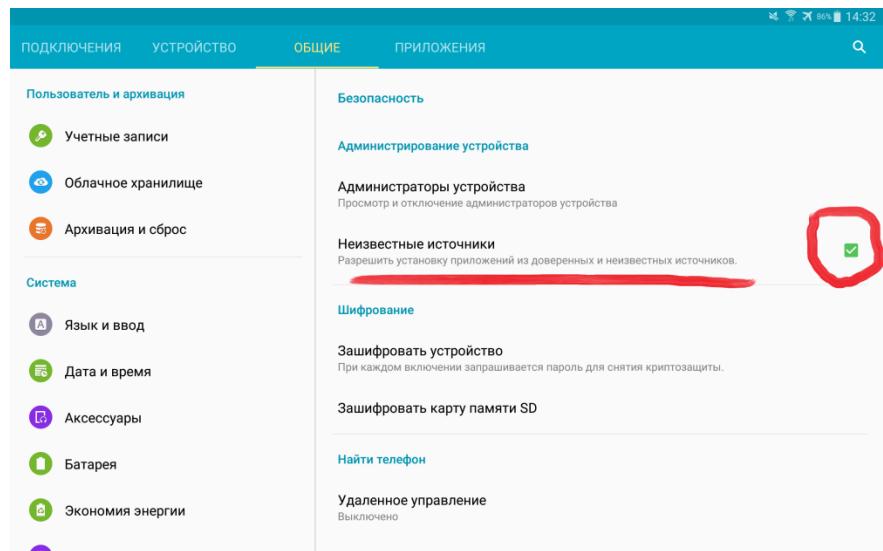
Скопируйте файл «diaCompanion v.1.08.apk» в любую директорию на устройстве и запустите его. Нажмите «Установить» и дождитесь окончания установки. Программа установлена и готова к использованию.





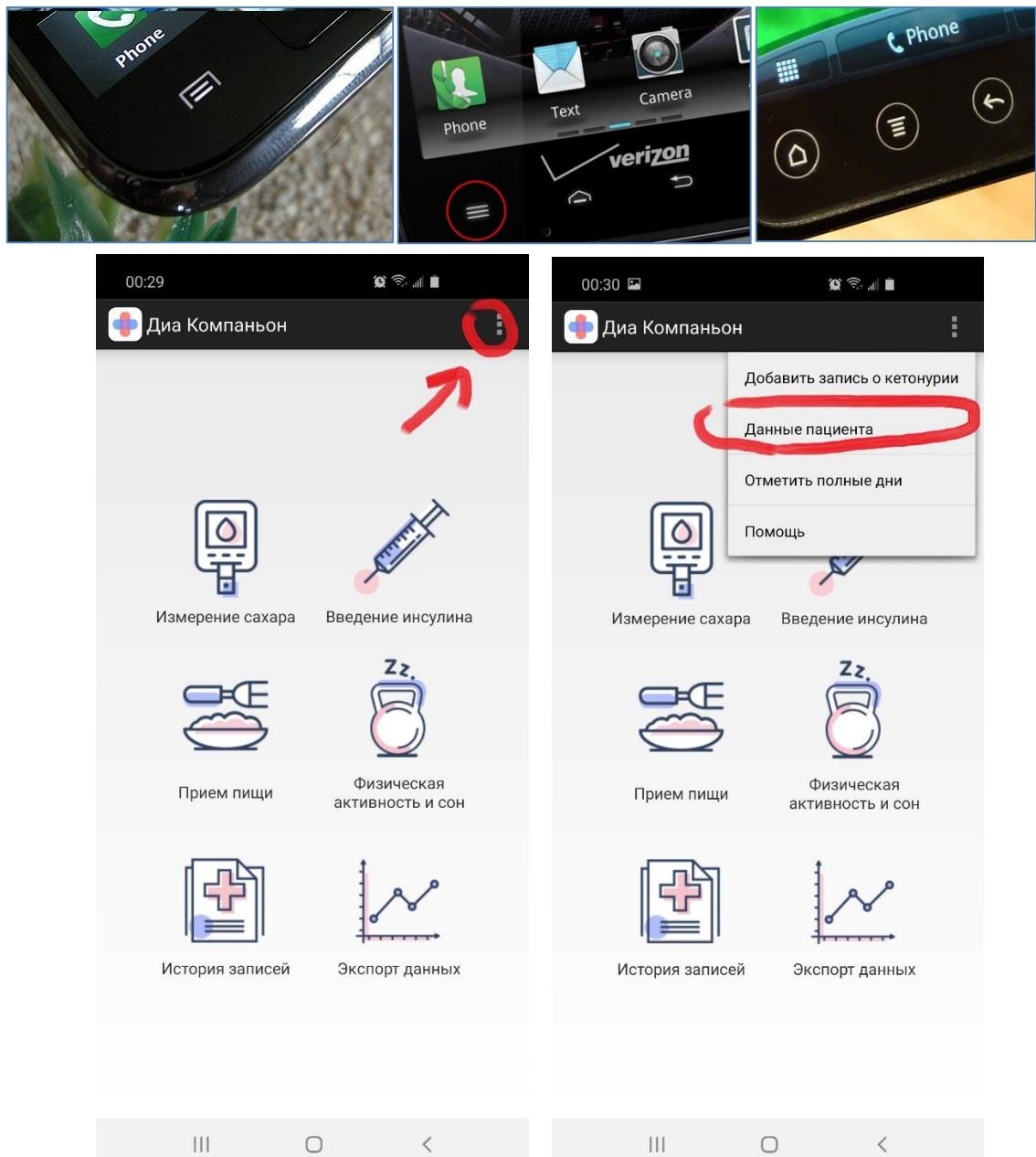
На некоторых устройствах с ОС Android по умолчанию запрещена установка приложений, полученных не из Google Play. Если это так, то при установке вам будет представлено предупреждение о блокировании установки. Следует перейти в настройки и разрешить установку из доверенных источников. Вы можете разрешить установку только этого приложения.





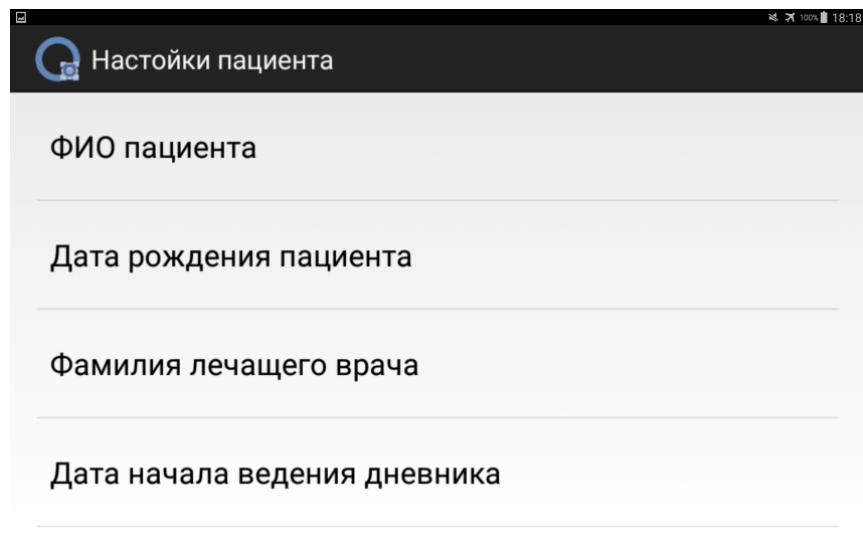
2. Задание первоначальных настроек для работы с приложением

Перед началом работы с приложением необходимо внести данные пациента. Для этого нужно открыть меню настроек приложения нажатием на значок настроек в правом верхнем углу приложения, либо нажатием и удерживанием клавиши настроек устройства (как правило, она расположена в левом нижнем углу от экрана устройства).



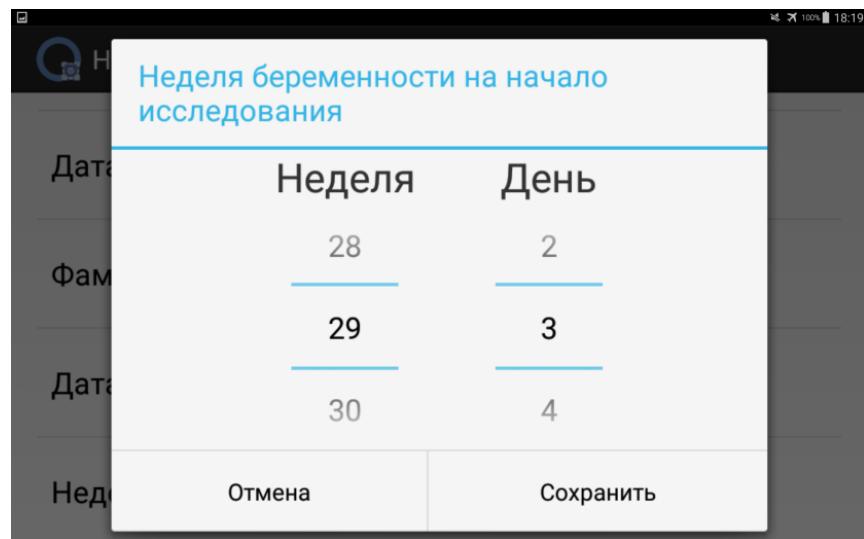
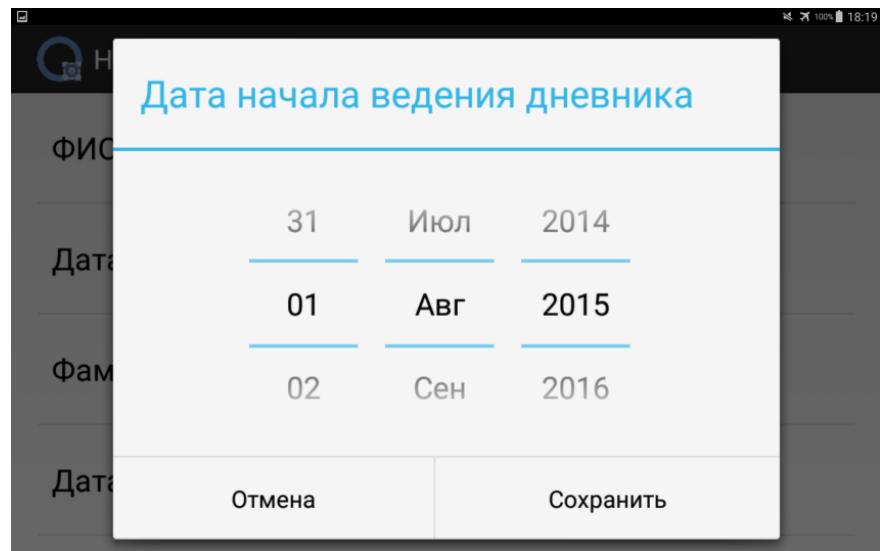
В выбранном меню задаются следующие данные: ФИО пациента, дата рождения пациента, фамилия лечащего врача, дата начала ведения записей при помощи приложения (ведения дневника наблюдения) и неделя беременности на начало ведения дневника.

Обязательно выберите фамилию вашего лечащего врача и предлагаемого списка. На электронный адрес выбранного врача будут отправляться дневники наблюдения.

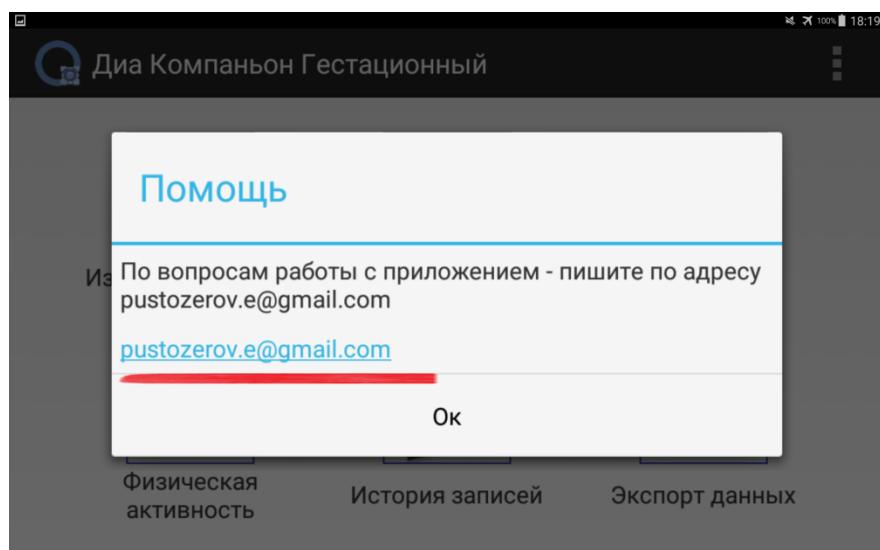


Датой начала ведения дневника является дата дня, с которого вы начинаете фиксировать записи в приложении. Неделя беременности на начало ведения дневника может быть изначально задана приблизительно и впоследствии скорректирована (возможно указание дня беременности на момент начала исследования, например, 25 недель и 3 дня беременности), эти данные будут использоваться врачом при анализе данных. Если не известна точная дата начала беременности можно ввести приблизительное значение.

Индивидуальный номер пациента будет дан вам врачом на одной из встреч. Вы можете не указывать его, пока он вам не известен, но как вы его получите, вам следует указать его в соответствующем пункте настроек.



Если в ходе использования приложения у вас возникли вопросы или вы столкнулись с ошибкой в программе – вы можете написать по адресу, указанному в соответствующем пункте меню: pustozerov.e@gmail.com

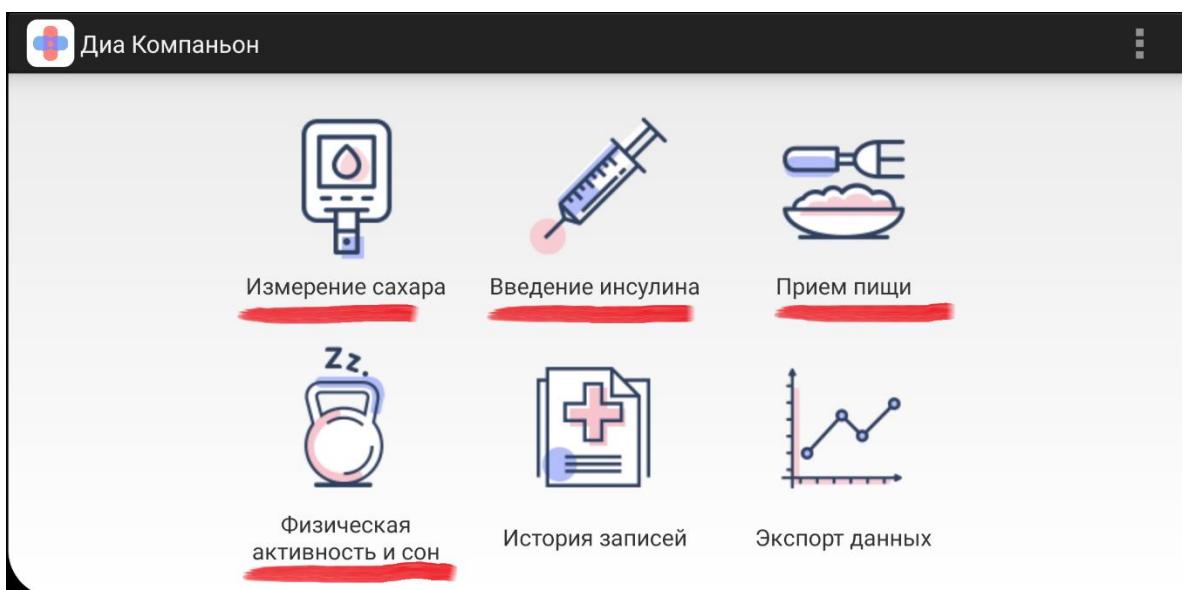


3. Внесение записей в дневник наблюдения

В приложении заносятся записи 5 типов:

- Уровень сахара в крови;
- Инъекция инсулина;
- Прием пищи;
- Физическая нагрузка и сон;
- Уровень кетонов в моче.

За внесение записей отвечают 4 пункта главного меню приложения и один пункт дополнительного меню (для задания записей об уровне кетонов в моче).

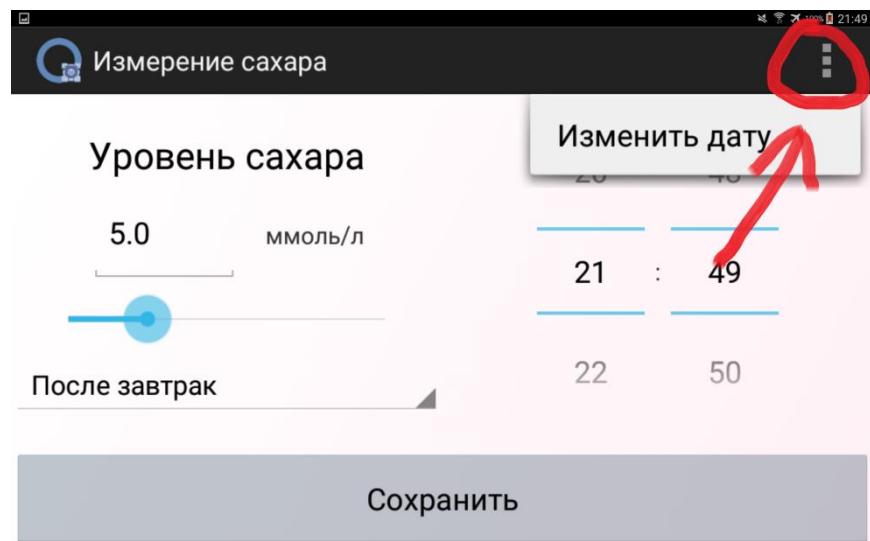
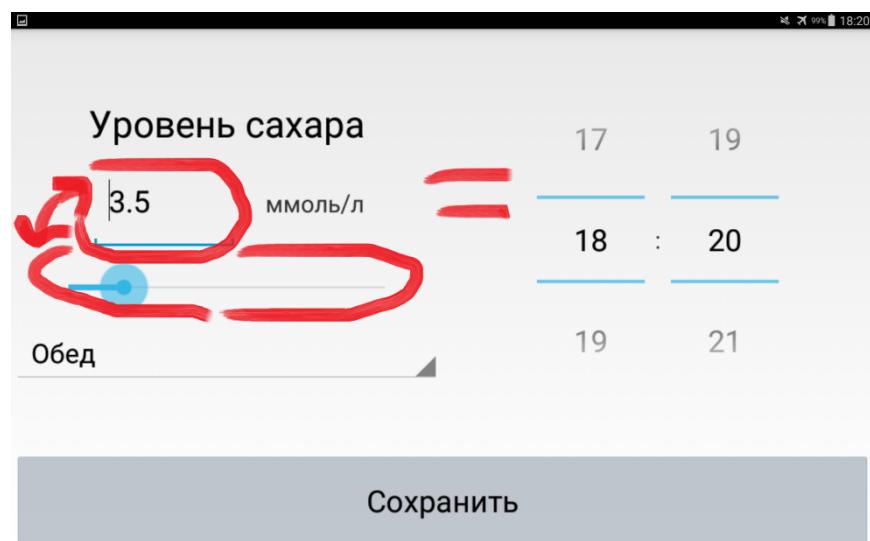


Для добавления записи об уровне сахара в крови в соответствующем пункте меню нужно указать уровень сахара в крови (в ммоль/л), тип измерения (когда было произведено измерение: натощак, после завтрака, после обеда, после ужина, при родах, либо в другое время) и время измерения.

Значение уровня гликемии можно задать либо в поле с цифрами вверху экрана, либо при помощи бегунка под этим полем. Тип измерения указывается в раскрывающемся списке под бегунком.

По умолчанию для записи указывается текущий момент времени текущего дня. При желании это время можно поменять при помощи часов,

отображаемых на экране. В случае **внесения информации об измерении, проведенном в другой день** (например, вчера или позавчера), следует задать дату измерения вручную. Для этого нужно вызвать меню (значок с тремя точками в правом верхнем углу экрана), выбрать «Изменить дату» и задать нужную дату в сплывающем окне.



Аналогичным образом заносятся записи об инъекциях инсулина. Заносится информация о размере инъекции (в Единицах), типе инсулина, типе инъекции (натощак, на завтрак, в обед, на ужин или в другое время) и времени инъекции. Дата и время инъекции меняются так же, как для записей об уровне сахара в крови.

99% 18:21

Величина инъекции

10 Ед.

10 20
11 : 21
12 22

Короткий

Завтрак

Сохранить

10 Ед.

11 : 21

12 22

Короткий

Завтрак

Сохранить

82% 15:26

Величина инъекции

5 Ед.

14 24
15 : 25
16 26

Левимир

Ультракороткий

Короткий

Левимир

Сохранить

5 Ед.

14 24
15 : 25
16 26

Левимир

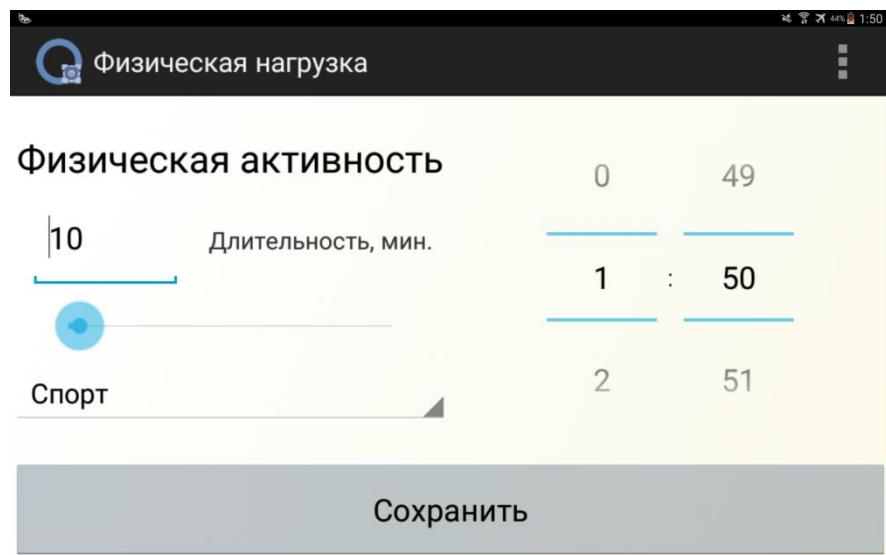
Ультракороткий

Короткий

Левимир

Сохранить

Для записей о физической нагрузке и сне применена аналогичная схема ввода информации. Для каждой записи вводится длительность нагрузки (в минутах), тип физической нагрузки (ходьба, упражнение, зарядка) и время начала физической нагрузки.



Если выбрать в выпадающем меню вместо типа нагрузки вариант «Сон», то регуляторы для задания длительности сна автоматически будут переведены в режим отображения по часам. Для записей о распорядке сна следует задавать время начала сна и его продолжительность (не забывайте менять дату записи в верхнем выпадающем меню).

Для добавления записи об уровне кетонов в моче следует выбрать пункт выпадающего меню «Добавить запись о кетонурии». В открывшемся окне следует задать уровень кетонурии и время измерения. Записи о кетонурии будут отображаться в общем списке записей белым цветом.

00:30

Диа Компаньон

Добавить запись о кетонурии

Данные пациента

Отметить полные дни

Помощь

Измерение сахара

Введение инсулина

Прием пищи

Физическая активность и сон

История записей

Экспорт данных

10

ммоль/л

07 01

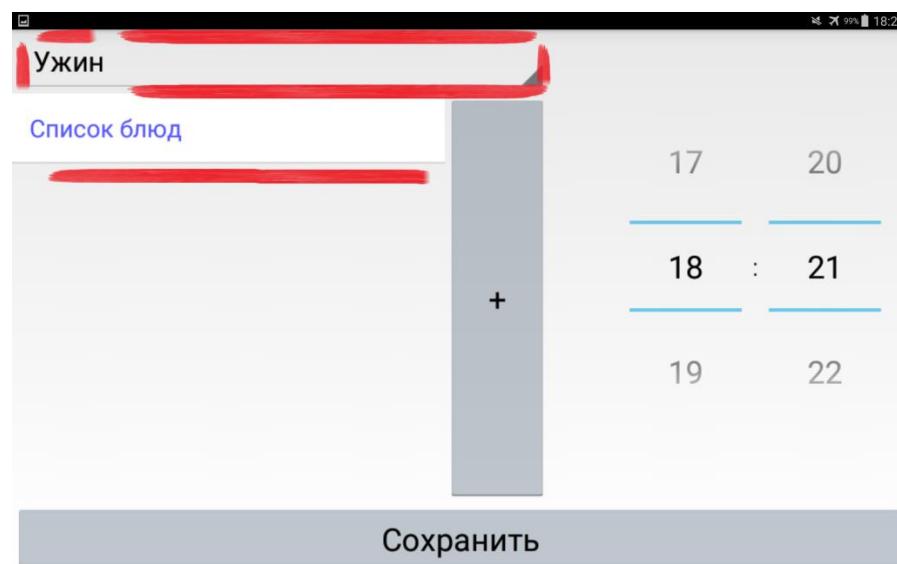
08 : 02

09 03

Сохранить

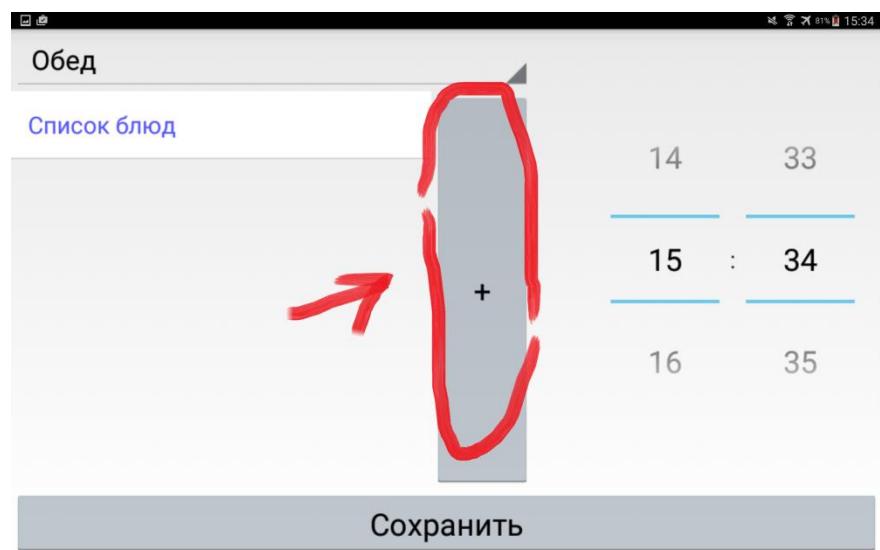
4. Добавление записей о приеме пищи и работа с базой данных

Для введения записи о приеме пищи следует ввести тип приема пищи (завтрак, обед, ужин, перекус) в раскрывающемся списке, расположенному вверху экрана, время приема пищи (вводится аналогично времени для записей об уровне глюкозы) и список продуктов (блюд), входящих в данный прием пищи. Продукты будут отображаться в списке в левой части экрана, где по умолчанию указано: «Список блюд».



Добавление продукта к приему пищи

Для добавления продукта (блюда) следует нажать кнопку со знаком «+». В раскрывшемся списке необходимо выбрать сначала категорию, к которой принадлежит продукт (например, «бобовые и орехи» или «жиры и масла»), а затем – сам продукт из выбранной категории.



Категория продукта

Поиск продукта в базе данных

Алкогольные напитки

Блюда из картофеля, овощей и грибов

Блюда из круп

Блюда из макаронных изделий

Блюда из мяса и мясных продуктов

Выберите тип продукта

Поиск продукта в базе данных

Биточки пшеничные 6,9/5,9/22,2

Запеканка рисовая с творогом 5,1/7,1/26,1

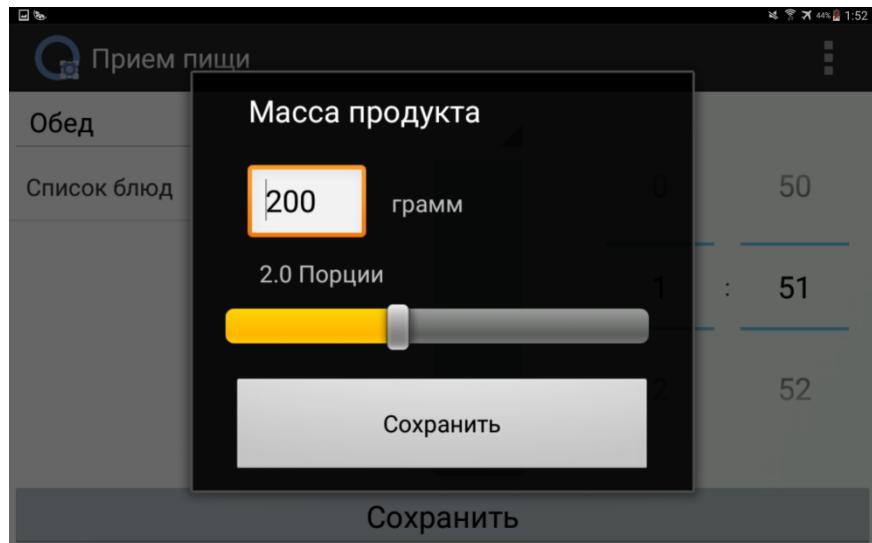
Биточки перловые с творогом 7,9/6,4/18,9

Блины 5,1/3,1/32,6

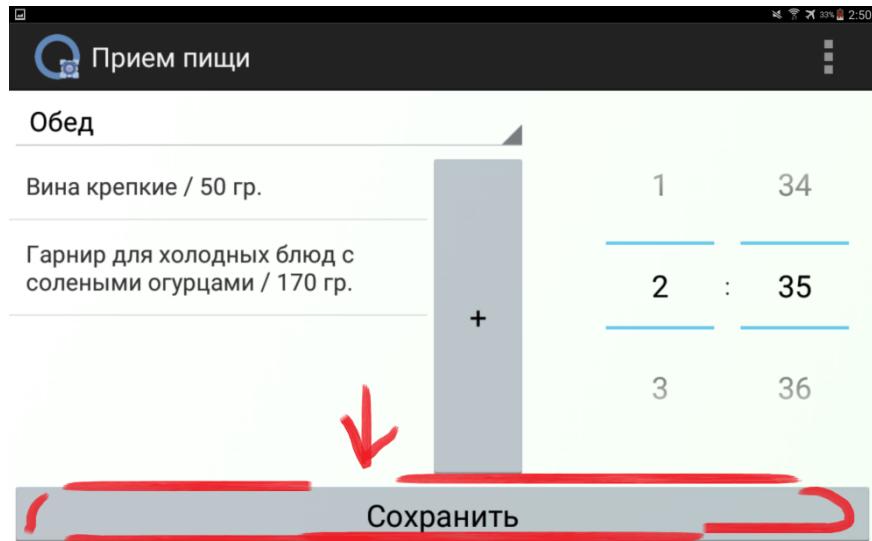
Вареники 12,0/6,4/16,2

Ватрушка из дрожжевого теста 11,9/6,4/37,5

После выбора определенного продукта следует выбрать количество грамм потребляемого продукта (вводом числа в поле вверху экрана или при помощи бегунка в середине экрана) и нажать «Сохранить».

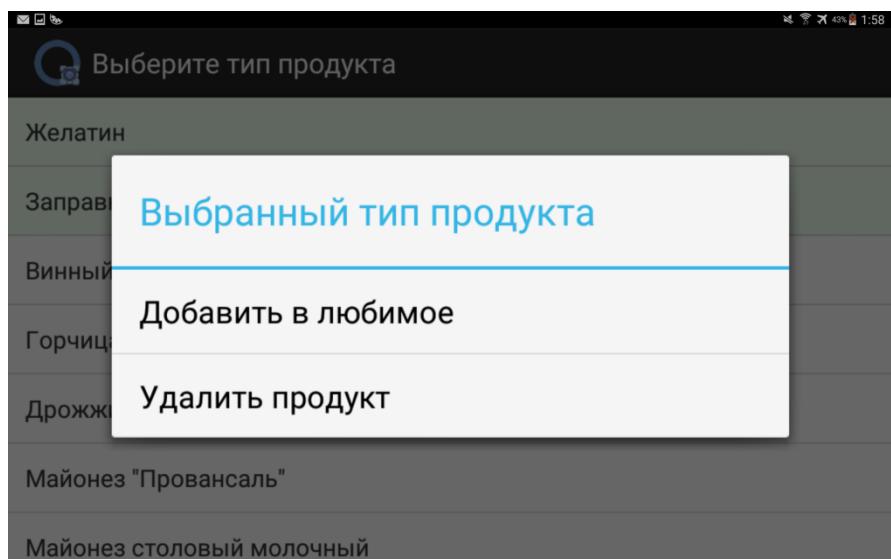


Добавленные продукты отобразятся в списке блюд для данного приема пищи. Когда все продукты (блюда) добавлены, следует нажать кнопку «Сохранить» внизу экрана. Запись о приеме пищи будет добавлена в дневник наблюдения.



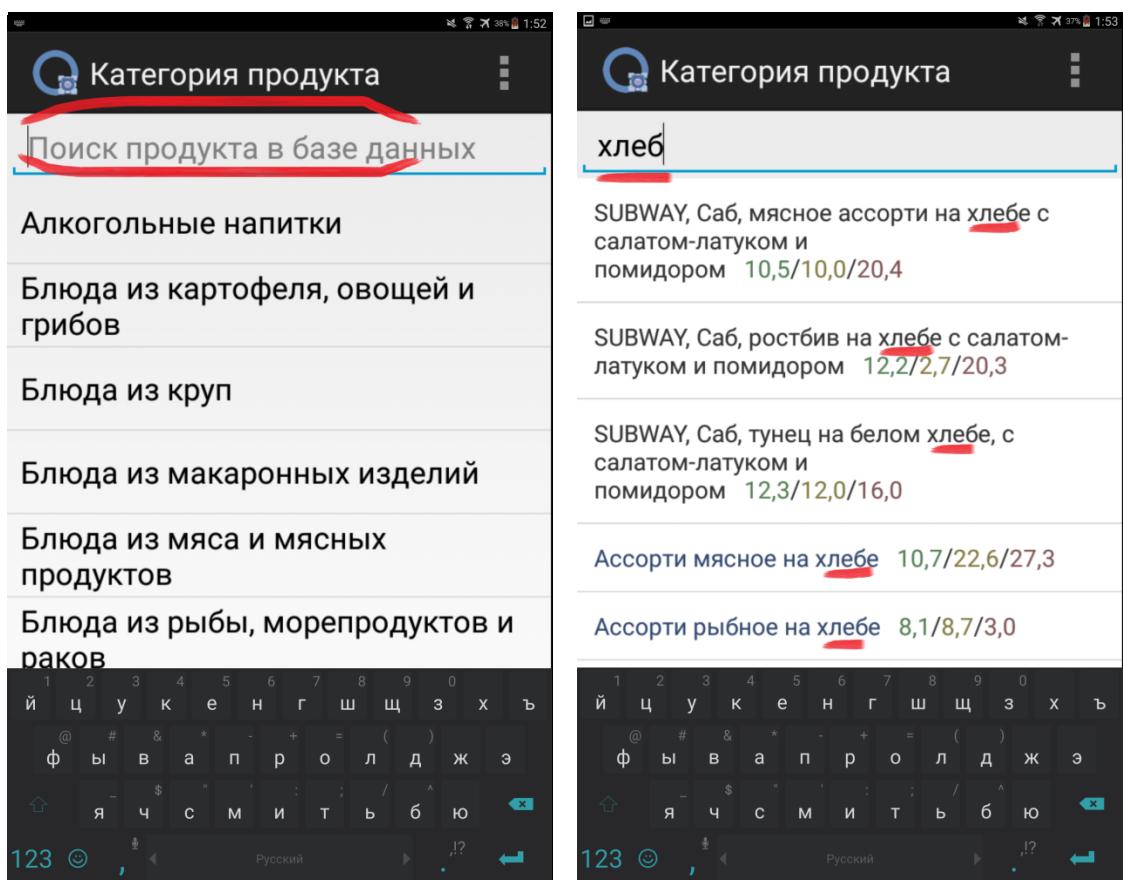
Добавление продукта в «Любимое»

В приложении предусмотрена возможность выбора любимых продуктов, которые будут отображаться первыми в категории, а также возможность удаления продуктов из базы данных. Для этого нужно удерживать нажатие на интересующем продукте пока не появится меню в центре экрана.



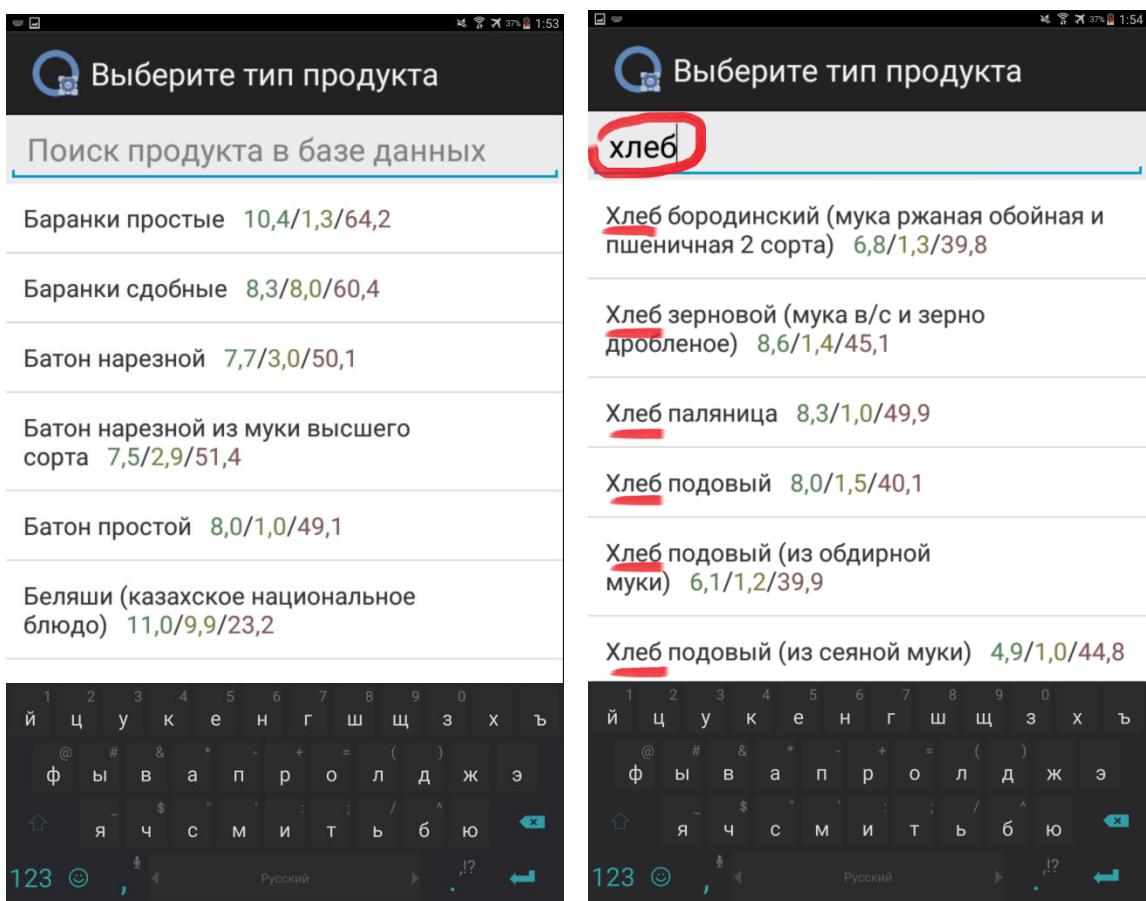
Поиск в базе данных продуктов

Для поиска по базе данных продуктов следует использовать поле ввода, отображаемое вверху экрана «Категория продукта». При начале набора текста в данное поле список категорий продуктов меняется на список продуктов и блюд, имеющих в названии вводимую последовательность символов. При этом поиск ведется по всей базе данных продуктов. В случае если поле ввода остается пустым, на экране отображается список категорий продуктов.



При нажатии на определенную категорию на экране открывается список продуктов и блюд, имеющих отношение к данной категории (например «Хлеб, выпечка»). После этого можно осуществлять поиск только по группе продуктов и блюд из определенной категории.

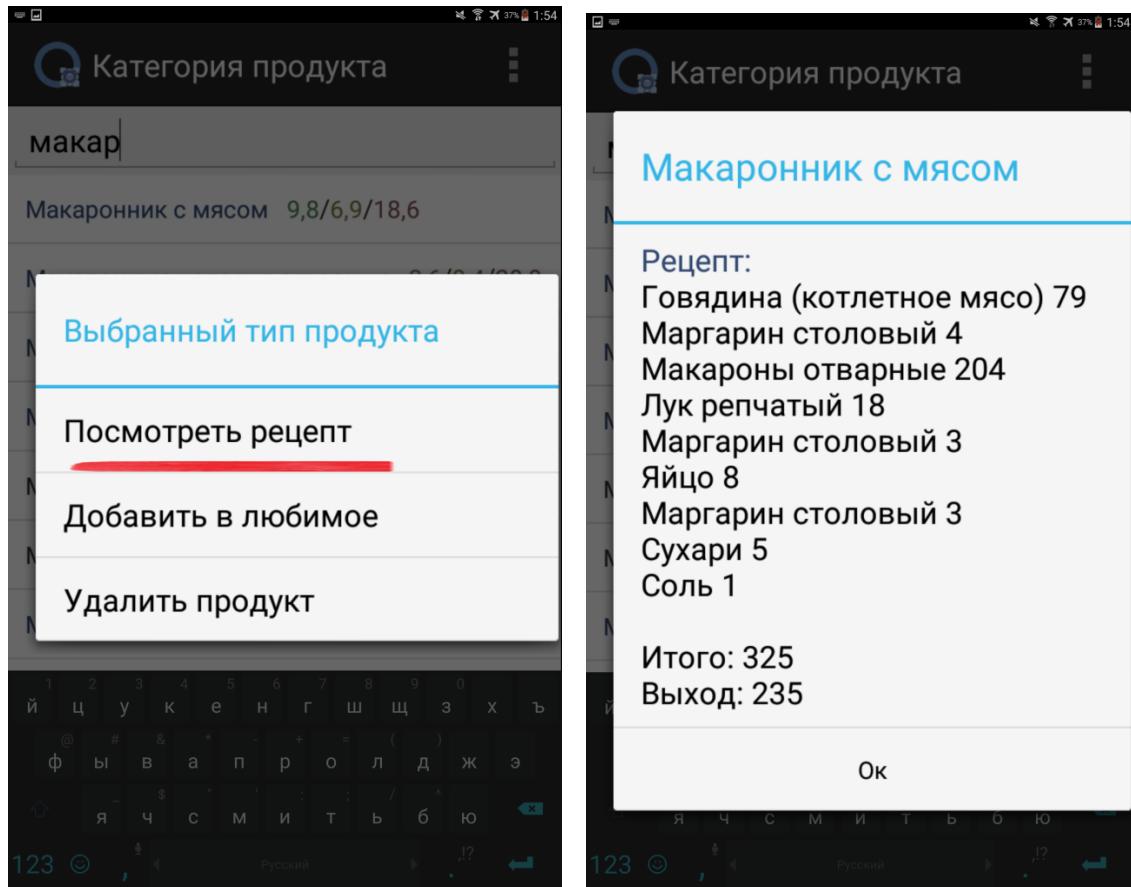
Если вы не видите нужного вам продукта, попробуйте написать его название другим образом. Например, вместо «картошка» следует писать «картофель», вместо «тушеное мясо» можно поискать «тушеная свинина». Обязательно отведите некоторое время на ознакомление с имеющимися в базе данных продуктов. Нужные вам продукты и блюда могут быть просто в другой категории или называться несколько иначе. Посмотрите категории продуктов, названия, рецепты.



Просмотр рецептуры блюда

При отображении продуктов и блюд в списке рядом с названием продукта отображается содержание в 100 граммах продукта белков, жиров у углеводов по следующей схеме: Б/Ж/У. Соответственно, белки показаны зеленым цветом, жиры желтым, а углеводы красным.

Названия продуктов и блюд в списке могут отображаться либо черным, либо синим цветом. Для позиций, написанных синим цветом (блюда) существует возможность посмотреть рецепттуру (продукты выделенные черным цветом не имеют рецепттуры). Чтобы посмотреть рецепттуру блюда следует войти в контекстное меню путем длительного нажатия на интересующую позицию и выбора пункта «Посмотреть рецепт». После этого откроется окно, в котором будет показано содержание составляющих блюда в граммах, общая масса ингредиентов и выход блюда. В случае если рецепт сложный (содержит несколько других, отдельно готовящихся блюд), под основным рецептом также будут расписаны рецепты составляющих сложного блюда.



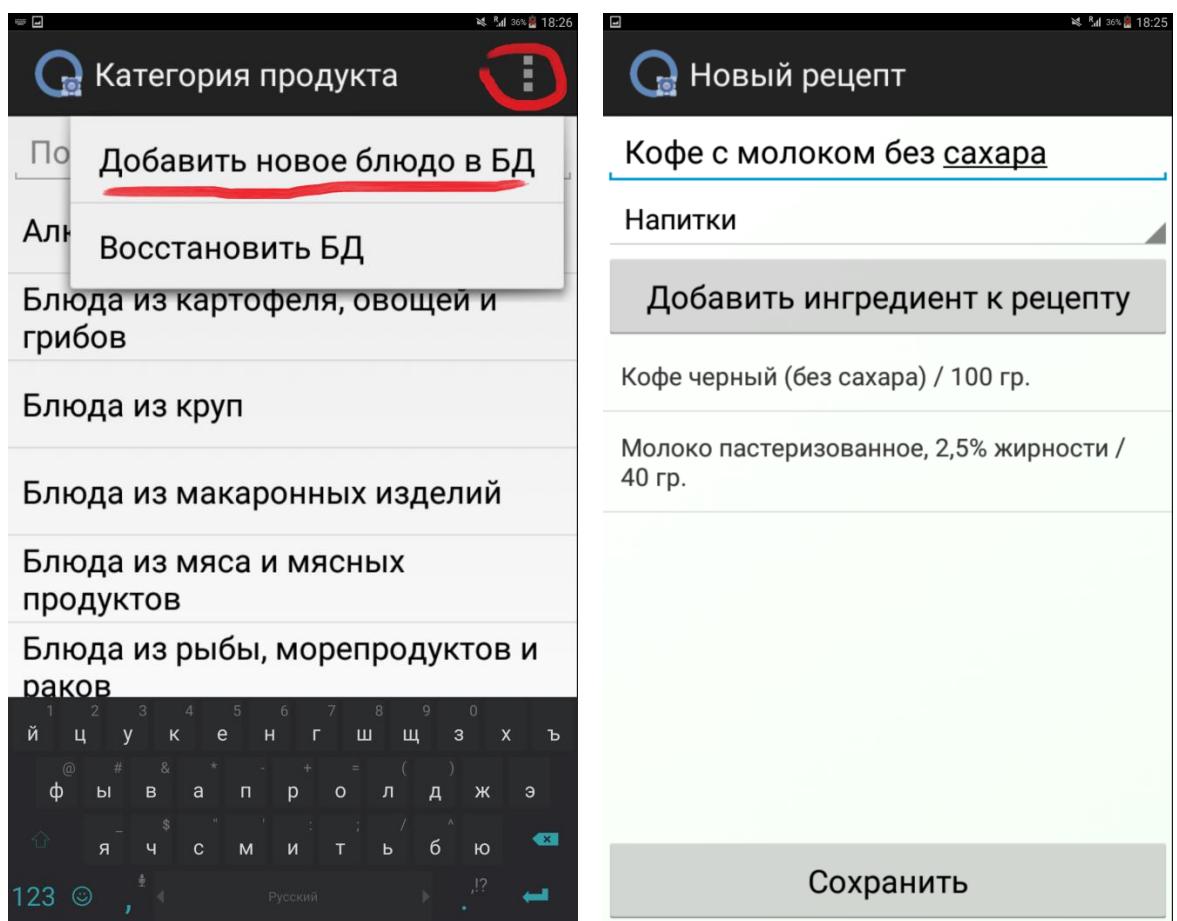
При выборе блюда следует учитывать, что незначительные различия в рецептурах выбирамого из базы данных и реально готовящегося блюда (например, использование маргарина вместо масла или меньшее содержание каких-нибудь из ингредиентов) не оказывают существенного влияния на результаты расчетов и ими всегда можно пренебречь.

После добавления продукта в группу «Любимое» он будет выделен зеленым цветом и будет отображаться выше остальных продуктов в категории. Повторный выбор данного пункта меню удалит продукт из этой категории и сделает его снова обычным продуктом.

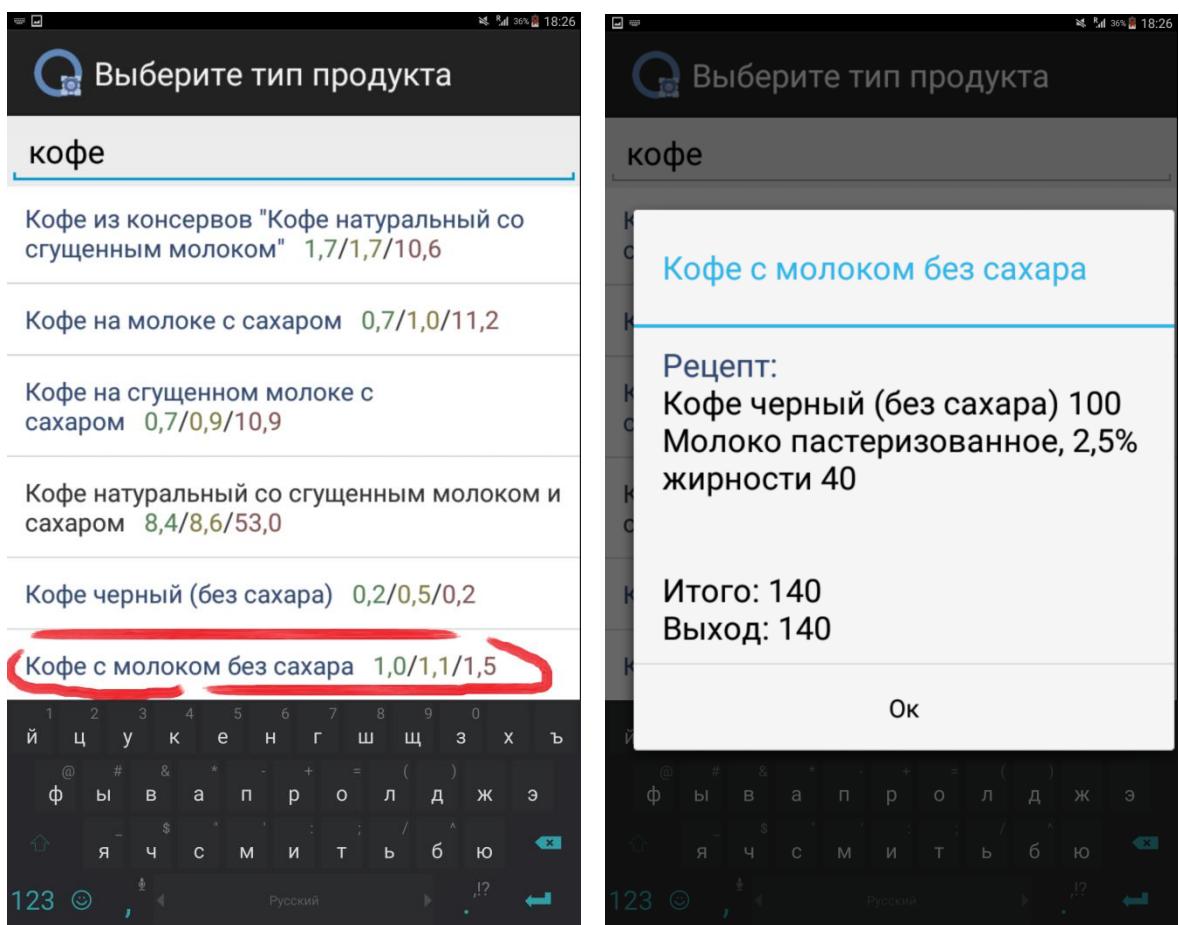
Добавление новых рецептов в базу данных

Для добавления нового рецепта в базу данных следует в окне «Категория продуктов» выбрать пункт меню «Добавить новое блюдо в БД». В раскрывшемся окне следует задать название нового блюда, выбрать из

выпадающего списка категории, к которой относится данный рецепт, нажимая кнопку «Добавить ингредиент» можно добавлять необходимое количество компонентов, которые будут составлять продукт. Добавляемые компоненты будут показаны в отдельном списке (если список пустой, будет показано «Список пуст»). После добавления всех компонентов следует нажать на кнопку «Сохранить», рецепт будет добавлен в базу данных, и впоследствии его можно будет использовать при контроле питания.

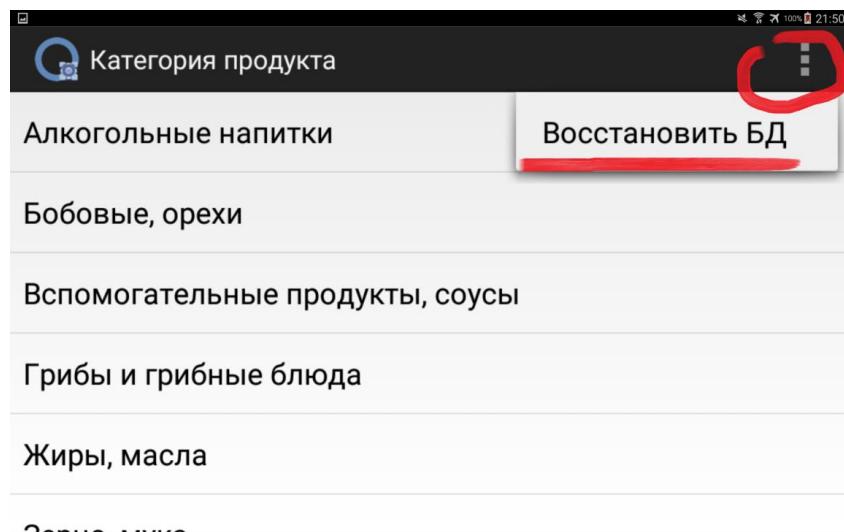


После того как продукт был добавлен в базу данных, всегда можно посмотреть его рецептуру. Следует учитывать, что поступление продукта всегда пересчитывается под то количество граммов, которые вы указываете каждый раз при приеме пищи, безотносительно того значения, которое получается в графе «итого» для каждого рецепта.



Восстановление встроенной базы данных

Для того чтобы вернуть исходную базу данных (это вернет все удаленные продукты и очистит список любимых продуктов), следует выбрать пункт меню «Восстановить БД» в списке категорий продуктов.

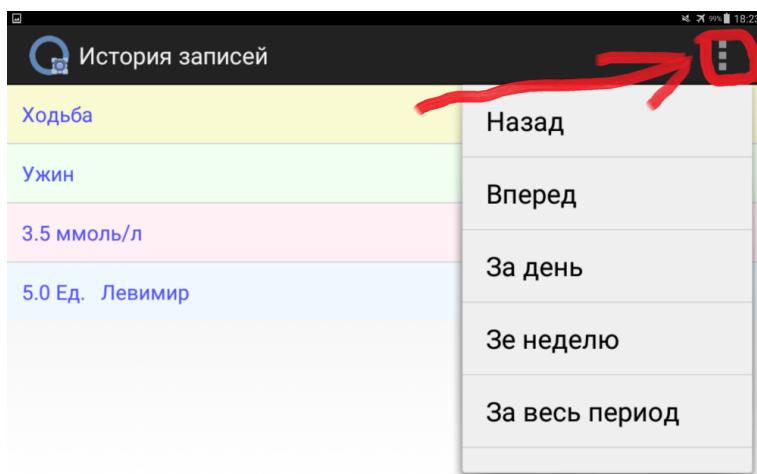


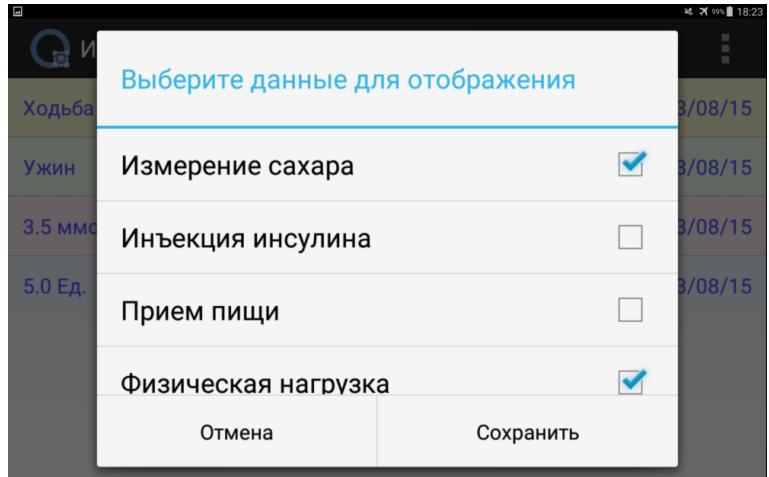
5. Просмотр добавленных записей

Добавленные записи хранятся во встроенной базе данных приложения. Чтобы просмотреть их, нужно зайти в пункт главного меню «История записей». Записи об уровне сахара в крови показаны в списке красным цветом, об инъекциях инсулина – синим, о приемах пищи – зеленым, о физических нагрузках – желтым.

История записей	
3.8 ммоль/л	15:45 04/08/15
Обед	15:45 04/08/15
Завтрак	12:45 04/08/15
11.0 Ед. Левимир	10:45 04/08/15
5.9 ммоль/л	18:46 02/08/15
Спорт	18:45 02/08/15

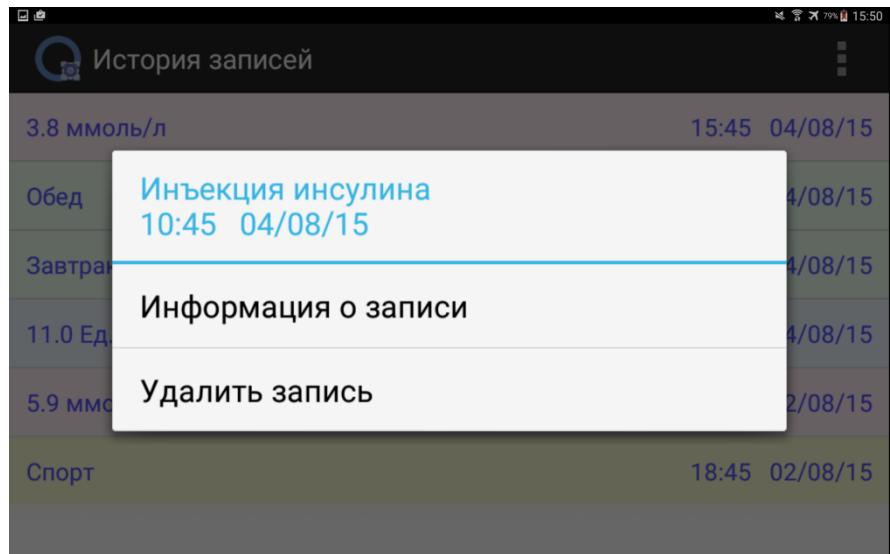
По умолчанию, показаны записи за все время наблюдения. Вы можете отобразить записи за определенный день или неделю в соответствующем пункте меню. Навигация «вперед», «назад» позволяет пролистывать дни и недели в дневнике наблюдения. Кроме того, вы можете отображать не все, а только определенные типы записей.





Удаление записей

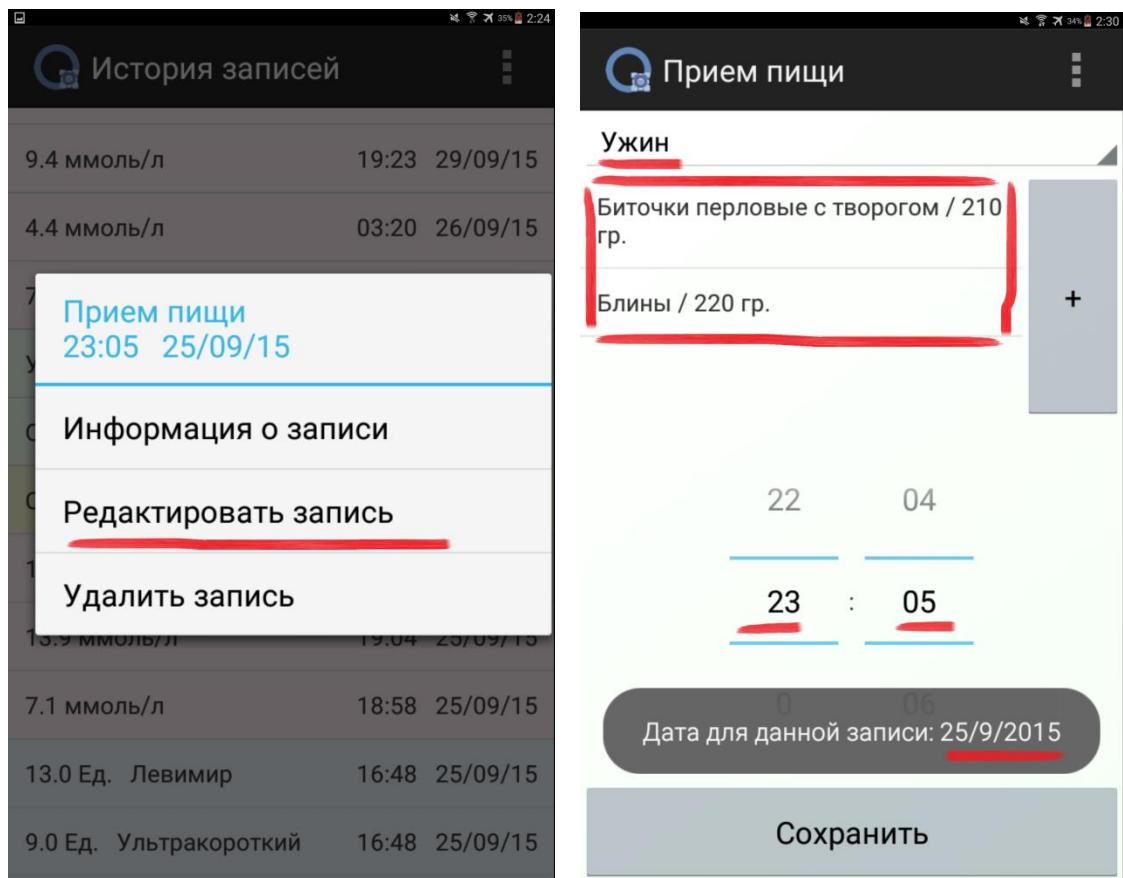
Вы можете посмотреть детальную информацию о каждой записи, а также **удалить запись**, если она была сделана по ошибке. Для этого нужно удерживать нажатие на интересующей вас записи, а затем выбрать подходящий пункт во всплывающем меню.



Редактирование записей

Введенные ранее записи можно редактировать. Для этого следует выбрать в истории требуемую запись и удерживать на ней нажатие до открытия контекстного меню. В появившемся меню следует выбрать пункт «Редактировать запись». При этом откроется окно аналогичное окну для

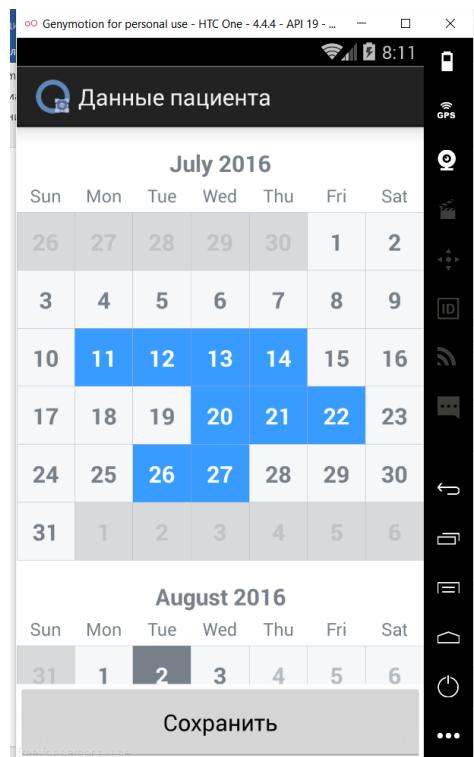
добавления записи, в котором уже установлены значения. В случае если редактируется запись о приеме пищи, в списке блюд, входящих в прием пищи, будут отражаться введенные ранее блюда, будет стоять время, дата и тип приема пищи. Можно редактировать любую информацию о записи, добавлять и удалять составляющие, после чего следует нажать кнопку «Сохранить». Изменения будут внесены в созданную ранее запись.



6. Экспорт данных

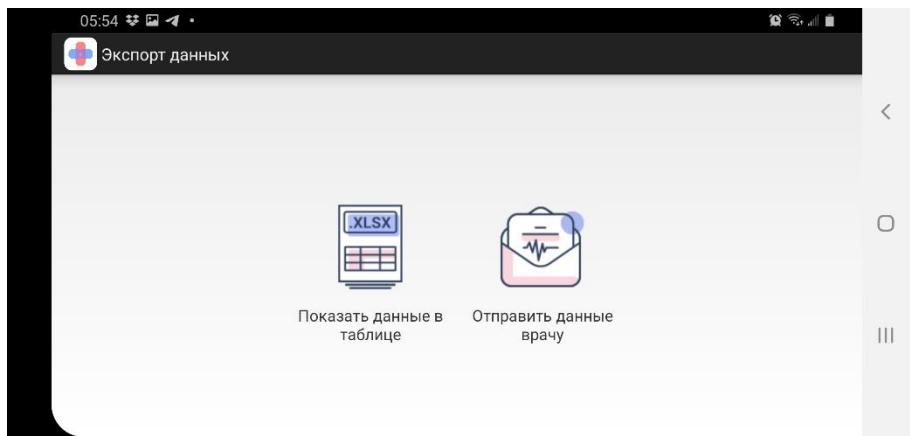
Отметка полных дней

Прежде, чем отправить данные врачу, вам также нужно отметить даты, в которые вы заполнили дневник в полном объеме (все приемы пищи, измерения сахара и другие события, которые имели место). Это можно сделать в пункте «Отметить полные дни» главного экрана приложения. В появившемся календаре можно добавить нужные дни одним касанием экрана. Дополнительное касание по выбранному дню снимет выделение.



Отображение данных в таблице

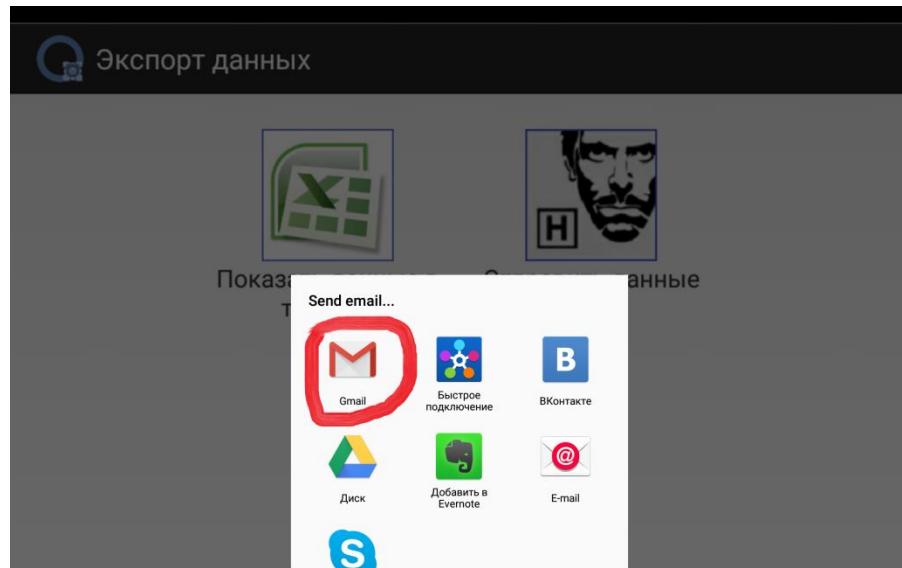
Для демонстрации и пересылки данных врачу применяется пункт меню «Экспорт данных».



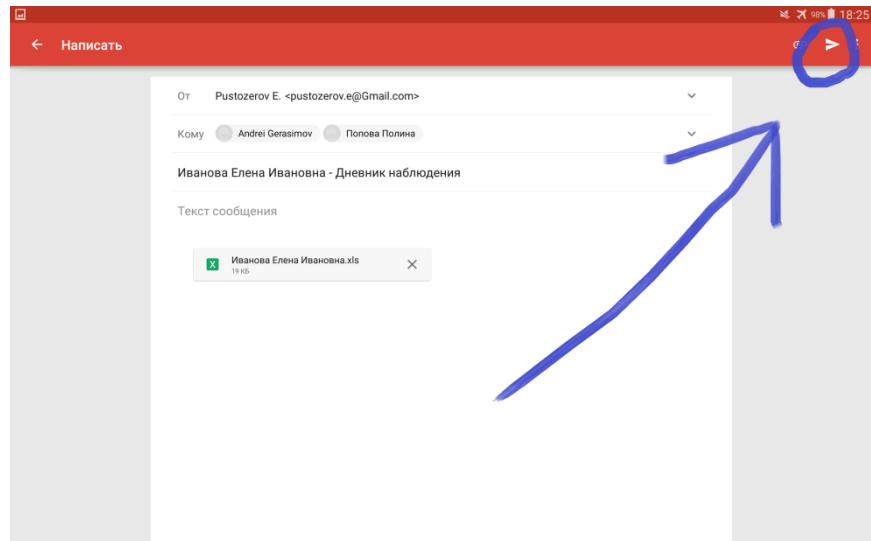
При выборе пункта «Показать данные в таблице» программа создаст Excel-файл с данными всех записей и откроет его в подходящем редакторе. Как правило, на устройствах Android уже предустановлен редактор таблиц формата «xls». Если на вашем устройстве не установлено подходящей программы, вы можете установить ее в Google Play. Можно, например, использовать бесплатное приложение Hancom Office: <http://4pda.ru/forum/index.php?showtopic=556028>

Иванова Елена Ивановна.xls													
A1		Пациент: Иванова Елена Ивановна; Дата рождения: 1.2.1980; Лечащий врач: Попова П.											
1 Пациент: Иванова Елена Ивановна; Дата рождения: 1.2.1980; Лечащий врач: Попова П.													
2 Измерения сахара													
3 Нед. бер.	Дата	Натощак	Завтрак	Обед	Ужин	Дополнительно							
4 29	3.8.2015			3,5	18:20	8,1	20:24						
5 29	4.8.2015					7,2	22:24						
6 29	5.8.2015												
7 29	6.8.2015												
8 30	7.8.2015												
9 30	8.8.2015												
10 30	9.8.2015												
11 30	10.8.2015												
12 30	11.8.2015												
13 30	12.8.2015												
14 30	13.8.2015												
15 31	14.8.2015												
16 31	15.8.2015												
17 31	16.8.2015												
18 31	17.8.2015												
19 31	18.8.2015												
20 31	19.8.2015												
21 31	20.8.2015												
22 32	21.8.2015												
23 32	22.8.2015												
24 32	23.8.2015												
25 32	24.8.2015												

Для пересылки данных врачу следует выбрать пункт «Отправить данные врачу». Программа создаст Excel-файл с таблицами, куда поместит все данные и подготовит письмо, в которое будет автоматически вложен этот файл. Вам будет предложен метод отправки письма, вы можете выбрать подходящее приложение для отправки писем, например, Gmail.

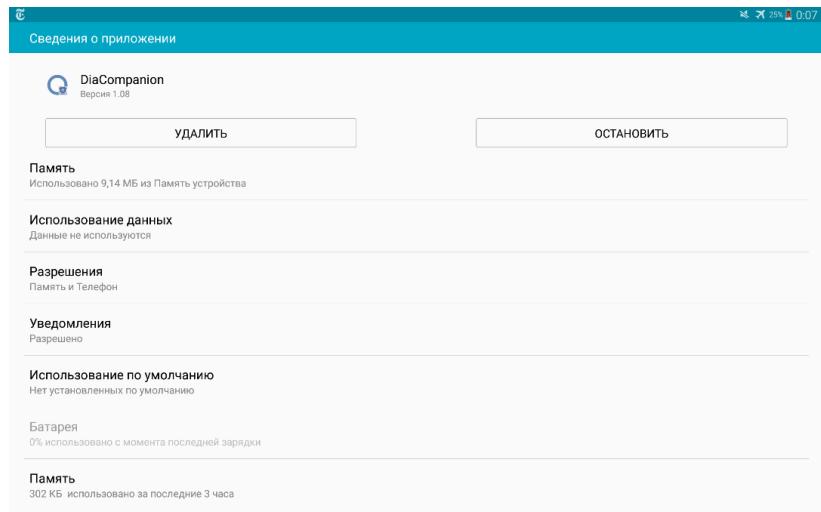


Поля получателей письма и темы будут автоматически заполнены нужной информацией, вам нужно будет только отправить подготовленное письмо. Пожалуйста, не удаляйте адрес diacompanion@gmail.com из списка получателей, этот адрес используется для хранения дневников в целях дальнейшего доступа к ним вашего лечащего врача.

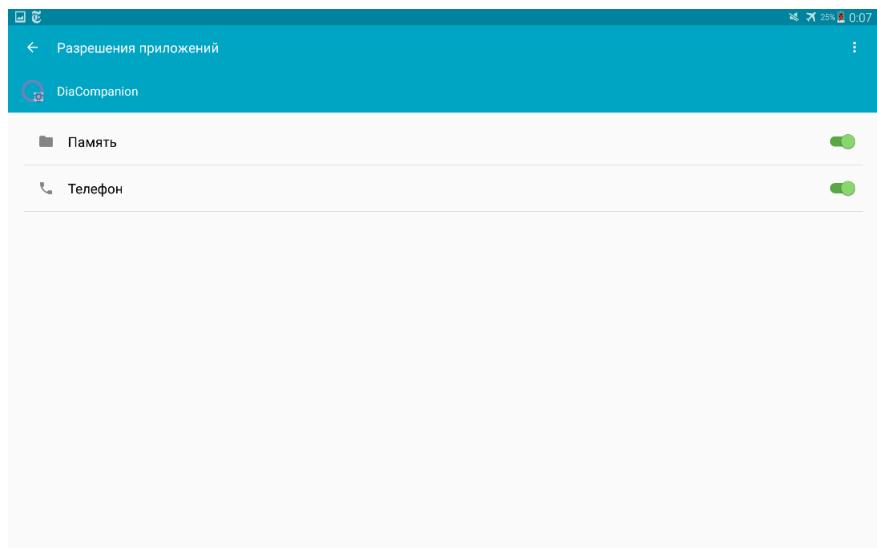


Если дневник не прикрепляется к письму

Скорее всего это связано с тем, что Android запрещает приложению сохранять файлы в памяти устройства. Удерживайте нажатие на иконке приложения (как если бы хотели его запустить, но задержите дольше) и перетащите иконку на «Сведения о приложении».



Выберите пункт «Разрешения» и включите разрешения «Память» и «Телефон» для приложения diaCompaion.



Не забывайте консультироваться с лечащим врачом о периодичности отправки данных, времени проведения измерений уровня сахара в крови, времени и необходимости инъекций инсулина, соблюдении рациона дня и диеты.