

Kratka navodila za uporabo spletne aplikacije eOskrba / eHujšanje za paciente

1. Prijava

- 1.1. Prižgite računalnik.
- 1.2. Odprite spletni brskalnik (podprti brskalniki so Firefox, Crome, Safari in Internet Explorer 8.0 ali novejši).
- 1.3. Uporabniki **Internet Explorerja** glejte **poglavje 5** in šele nato nadaljujte s točko 1.4.
- 1.4. Vtipkajte <https://eoskrba.si> ali odprite povezavo v elektronskem sporočilu, ki ste ga prejeli na svoj poštni naslov.
- 1.5. V kolikor imate na voljo več možnosti izberite »eHujšanje«.
- 1.6. V kolikor se pojavi varnostno opozorilo, ki vam preprečuje nadaljevanje izberite možnost glede na spletni brskalnik, ki ga uporabljate:
 - Internet Explorer: »Nadaljuj z brskanjem po tem spletnem mestu«
 - Firefox: »Razumem tveganje. Dodaj izjemo...«.
 - Crome: »Vseeno nadaljuj«.
- 1.7. Za vstop v aplikacijo kliknite povezavo »tukaj«.
- 1.8. Vnesite uporabniško ime (celotni naslov elektronske pošte, ki ste ga posredovali ob začetku študije) in geslo (prejeli ste ga po elektronski pošti) ter kliknite 'Prijava se'.

2. Uporaba aplikacije - splošno

- 2.1. Zavihek EHUIŠANJE IN JAZ
 - Prikazane so vaše NALOGE (kaj je potrebno opraviti), POROČILA (grafični prikaz vrednosti vaše telesne teže, obsega pasu in indeksa telesne mase), in MERITVE (možnost vnosa vaših trenutnih vrednosti telesne teže, obsega pasu in telesne dejavnosti).
- 2.2. Zavihek NOVICE
 - Spremljate lahko novice, ki jih objavljajo vodje delavnic.
 - Priporočamo vam, da si pred začetkom uporabe aplikacije preberete novici 'Nagovor' in 'Predstavitev programa'.
- 2.3. Zavihek IZOBRAŽEVANJE
 - Tukaj so izobraževalne vsebine s področja hujšanja, prehrane, gibanja, psihologije ipd.
- 2.4. Zavihek VPRAŠANJA
 - Tukaj lahko postavljate vprašanja na katere vam bodo odgovorili vodje delavnic.

3. Uporaba aplikacije – koraki hujšanja

Vsak teden boste prejeli »Nalogo« korak hujšanja. Posamezen korak bo sestavljen iz različnih delov:

- 3.1. Predstavitev koraka

→ Kratka predstavitev poglavitnih vsebin trenutnega koraka hujšanja.

→ Nadaljujete s klikom na »Zaključite to nalogo«.

3.2. Vprašalnik o pogostosti uživanja živil

→ Izberite pogostost in tipično količino zaužitih hranil.

→ Med posameznimi razdelki se premikate s pomočjo gumbov »Naprej« in »Nazaj«, ki jih najdete na dnu strani.

→ Izpolnjevanje zaključite s klikom na »Rezultat« na strani 36/36.

→ Po oddaji vprašalnika se bo pojavila nova naloga in prejeli boste rezultate in prehranska priporočila.

3.3. Vnos meritev za korak

→ Vnesite meritve telesne teže (osnovna oblačila) in obsega pasu. Nadaljujete s klikom na »Zaključite to nalogo«.

→ Prejeli boste obvestilo o vaši telesni teži (normalna ali prevelika odstopanja od predvidenega načrta hujšanja). Nadaljujete s klikom na »Zaključite to nalogo«.

3.4. Vsebine za korak

→ Praviloma so razdeljene na področja: prehrana, gibanje in psihologija.

→ Natančno preberite posamezne vsebine.

→ Nadaljujte s klikom na »Zaključite to nalogo«.

3.5. Delovni listi za korak

→ Izpolniti je potrebno vse delovne liste v posameznih zavihkih.

→ V prvih korakih je delovnih listov več, nato pa vse manj.

→ V kolikor podatkov nimate (npr. niste opravili testa hoje) pustite vprašalnik oz. posamezna polja prazna.

→ Ko izpolnite vse delovne liste nadaljujete s klikom na »Zaključite to nalogo«.

3.6. Vprašalnik za korak

→ Izpolnite vprašanja za VSA področja, ki so na voljo (npr. prehrana, gibanje, psihologija)

→ Nadaljujete s klikom na »Zaključite to nalogo«.

→ V kolikor so odgovori pravilni boste prejeli tedenski nasvet, v prihodnjem tednu pa nove vsebine (korak).

→ V kolikor je bil eden ali več odgovorov nepravilnih vas bo program samodejno vodil do Vsebine, kjer si boste lahko ponovno prebrali vsebino in odgovorili na vprašanja.

3.7. Spodbuda za naprej – obvestilo

→ Korak hujšanja zaključite s klikom na gumb 'Nadaljuj' na nalogi 'Tedenski nasvet za korak'.

4. Sprememba gesla in ostalih podatkov

4.1. S prehodom miške na vašo sliko (polje desno zgoraj v aplikaciji) se bo le-to povečalo.

4.2. Kliknite »Nastavitve«.

4.3. Vnesite »Novo geslo«, ponovno vpišite novo geslo in vpišite staro geslo.

4.4. Potrdite novo geslo s klikom na »Shrani spremembe«

4.5. Pri vaši ponovni prijavi v aplikacijo uporabite novo geslo

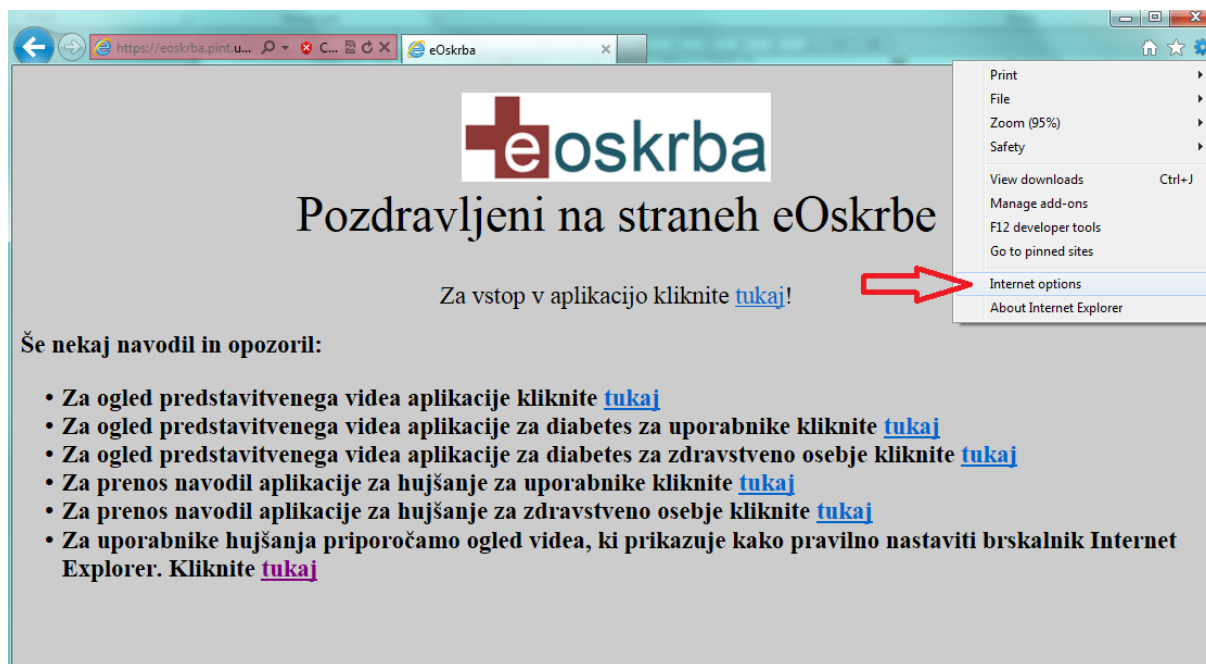
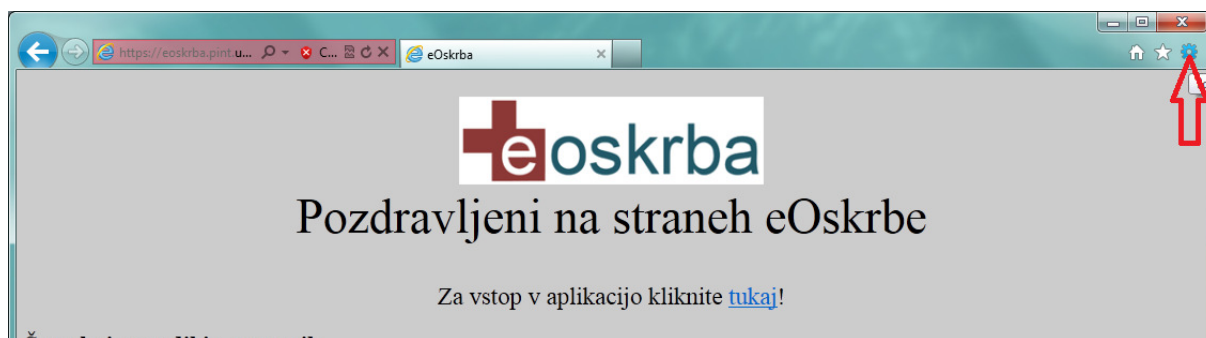
V kolikor želite pomoč pri odpravljanju tehničnih težav nam pišite na eHujsanje@pint.upr.si.

5. Nastavitev brskalnika Internet Explorer za uporabo eOskrbe

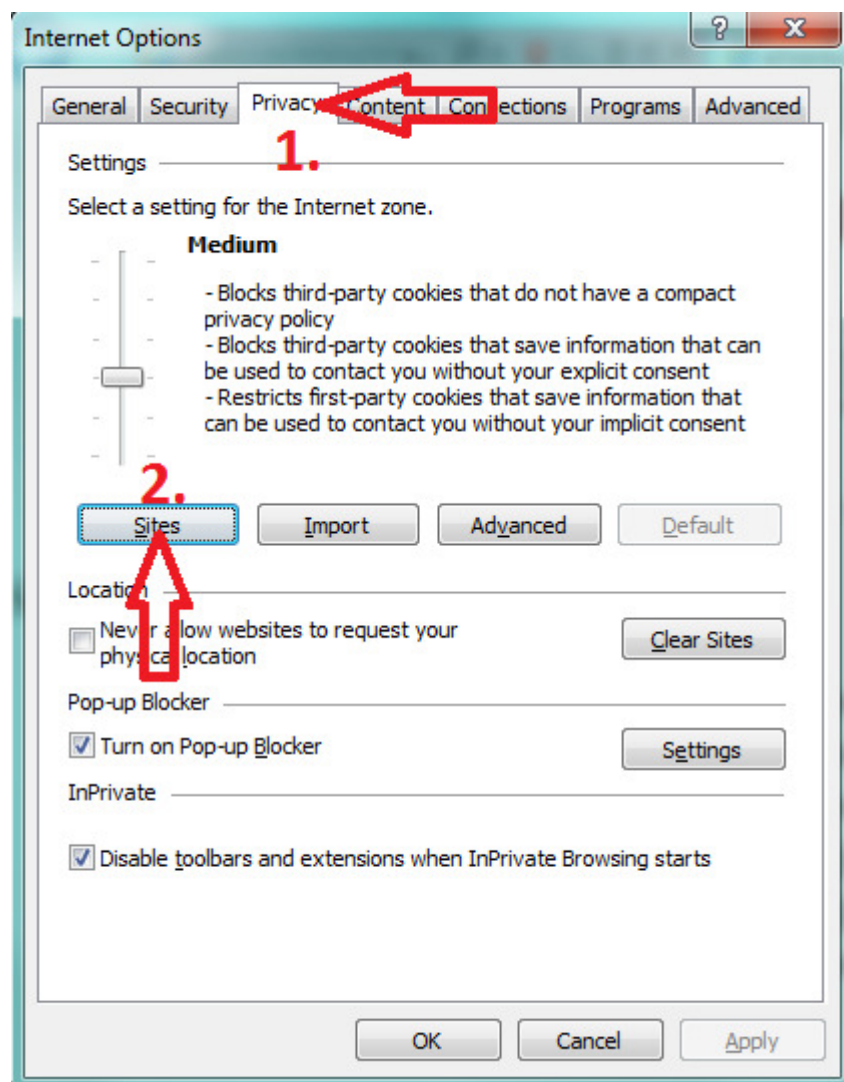
Brskalniki Internet Explorer po privzetih nastavitvah ne podpira uporabe piškotkov (cookies) tujih strani. Taka stran je v primeru eOskrba stran <https://opkp.si>, s katero se eOskrba povezuje. Zato je potrebno brskalniku Internet Explorer 'dovoliti', da sprejema piškotke, ki pridejo s strani <https://opkp.si>.

Postopek je sledeč (ogledate si ga lahko tudi na Youtube strani:
<http://youtu.be/GcEava7RB9g>)

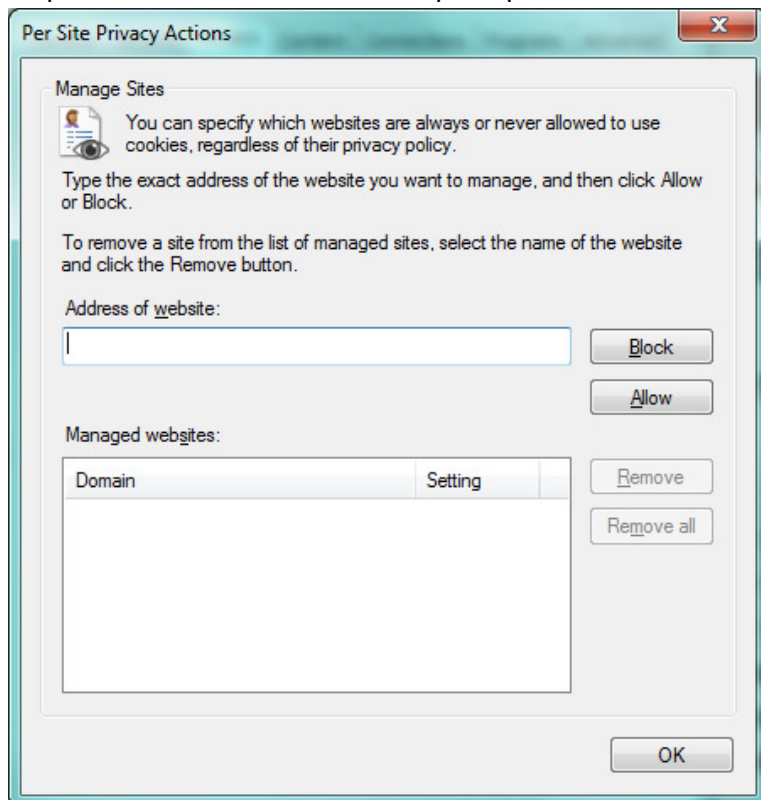
Kliknite 'Orodja->Internetne Možnosti' (angl. Tools->Internet Options)



Izberite zavihek 'Zasebnost' (angl. Privacy) ter nato kliknite gumb 'Mesta' (angl. Sites):



Odpre se okno 'Zasebnostni ukrepi na posameznih mestih' (angl. Per site privacy actions).



V vrstico 'Naslov spletnega mesta' (angl. Address of website) vpišete niz: <https://opkp.si> (niz obarvan z modro) ter kliknete 'Dovoli' (angl. Allow) in nato 'V redu' (angl. OK).

