

## उपयोगकर्ता पुस्तिका

### (परिवार के लिए)

#### रजिस्ट्रेशन

जब आप पहली बार ऐप का उपयोग करते हैं तो आपको रजिस्टर करना होगा। रजिस्टर करने के लिए आप सक्षम ऐप पर क्लिक कर उसको खोलें।

उसके बाद एक स्क्रीन खुलती है जो आपको अपनी ईमेल आईडी और पासवर्ड दर्ज करने के लिए कहती है। इस स्क्रीन में नीचे 'जमा करें' और 'रजिस्टर' जैसे दो विकल्प होंगे।

रजिस्टर पर क्लिक करें।

अपनी ईमेल आईडी दर्ज करें। यदि आपके पास एक ईमेल आईडी नहीं है, तो आपको एक नई ईमेल आईडी बनानी होगी। दिए गए दो बक्से में अपना नया पासवर्ड दर्ज करें । रजिस्टर पर क्लिक करें।

तब ऐप आपसे जानकारी को रिकॉर्ड करने और इमेज लेने के लिए अनुमति मांगता है। यदि आप आगे बढ़ना चाहते हैं तो आप 'अनुमति' पर क्लिक करें । आपको केवल एक बार रजिस्ट्रेशन करना होगा। रजिस्ट्रेशन करने के बाद, ऐप सहभागी सूचित सहमति प्रपत्र खोलती है। सहभागी सूचित सहमति प्रपत्र आपकी सहमति लेने के लिए है। कृपया नीचे स्क्रॉल करें और पूरी सहमति फॉर्म को ध्यान से पढ़ें। यदि आपका कोई प्रश्न है या आप अधिक जानकारी चाहते हैं, तो हमसे पूछें। यदि आप चाहें तो अध्ययन के बारे में दूसरों से बात कर सकते हैं। पर्याप्त समय लेकर यह तय करें कि आप अध्ययन में भाग लेना चाहते हैं या नहीं। यदि आप संतुष्ट हैं और अध्ययन में भाग लेने के लिए सहमत हैं तो 'मैं सहमत हूँ' पर क्लिक करें।

यदि आप सहमत हैं तो इन खानों में टिक करें।

'मैं सहमत हूँ' पर क्लिक करें।

ऐप आपसे केवल पहली बार ही उपयोगकर्ता का नाम /यूजरनेम और पासवर्ड दर्ज करने के लिए कहती है। यदि आपने ऐप से लॉग आउट किया है और आप फिर से लॉगिन करना चाहते हैं, तो आपको दोबारा से उपयोगकर्ता का नाम/ यूजरनेम और पासवर्ड डालना होगा।

उपयोगकर्ता का नाम/ यूजरनेम डालें।

अपना पासवर्ड डालें।

जमा करें पर क्लिक करें।

ऐप में मॉड्यूल उपयोग करने के स्टेप्स:

## **1. दवा अनुपालन**

यहाँ क्लिक करें

एक स्क्रीन खुलती है जो मरीज़ को प्रतिदिन लेने वाली दवा की सूची दिखाती है।

'मरीज़' कॉलम के नीचे मरीज़ द्वारा दिया गया उत्तर दर्ज हुआ होगा।

' देखभालकर्ता ' कॉलम के नीचे आप अपना उत्तर दर्ज कर सकते हैं।

यदि मरीज़ ने कोई दवा ली है, तो बॉक्स पर टिक करें।

यह जानकारी दिन में कम-से-कम एक बार दर्ज की जानी चाहिए। यदि आपके पास इंटरनेट कनेक्शन है, तो 'मरीज़' की जानकारी खुद ब खुद से अपडेट हो जायेगी ।

**दवा अनुपालन** से संबंधित जानकारी को पढ़ने के लिए, 'जानकारी' पर क्लिक करें।

दवा पालन से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स देखने के लिए, ' सारथी ' पर क्लिक करें।

## **2. दिनचर्या**

मरीज़ द्वारा दर्ज की गई दैनिक गतिविधियों को जानने के लिए, ' **दिनचर्या** ' पर क्लिक करें।

गतिविधियों को चुनने के लिए एक स्क्रीन खुलती है।

एक स्क्रीन खुलती है जो मरीज़ की दैनिक गतिविधियों की एक सूची दिखाती है।

' मरीज़ ' कॉलम के नीचे दिया जवाब, मरीज़ द्वारा दर्ज किया गया है।

' देखभालकर्ता ' कॉलम के नीचे, आप अपना जवाब दर्ज कर सकते हैं। यदि मरीज़ ने एक विशेष गतिविधि पूरी कर दी है, तो बॉक्स पर टिक करें।

दवा-पालन से संबंधित जानकारी को पढ़ने के लिए, 'जानकारी' पर क्लिक करें।

दवा-पालन से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स देखने के लिए, ' सारथी ' पर क्लिक करें।

### 1. मेरा दिनचर्या

आप इसमें अपने दिन से संबंधित या अपनी देखभाल संबंधी गतिविधियों के बारे में जानकारी दर्ज कर सकते हैं।

'मेरा दिनचर्या' पर क्लिक करें ।

आपको दो प्रश्न दिखेंगे। प्रत्येक प्रश्न के सामने एक ड्रॉप डाउन मेनू बटन है। विकल्प देखने के लिए उस पर क्लिक करें ।

"सबमिट" पर क्लिक करें। आपका उत्तर दर्ज हो जाएगा ।

### 4. मनो शिक्षा

बीमारी के बारे में पढ़ने के लिए ' मनो शिक्षा ' पर क्लिक करें।

आप ' आगे' और ' पीछे ' दिए गए बटनों पर क्लिक करके मनो शिक्षा के पृष्ठों पर नेविगेट कर सकते हैं।

### 5. पुस्तकालय

पुस्तकालय में ' सही भोजन ', ' शारीरिक गतिविधि ' और ' शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी/ हेल्थ मॉनिटरिंग ' के बारे में जानकारी है। आप इनके बारे में पढ़ने के लिए विशिष्ट अनुभागों पर क्लिक कर सकते हैं।

ऐप के बारे में पढ़ने के लिए, स्क्रीन के दाईं ओर ऊपर की तरफ स्थित इस आइकन पर क्लिक करें। एक सूची खुलती है। ' ऐप के बारे में ' विकल्प पर क्लिक करें।

अपने बारे में जानकारी (उपयोगकर्ता प्रोफाइल) दर्ज करने के लिए, इस पर क्लिक करें और नीचे दी गई स्क्रीन खुलती है।

दर्ज की गई जानकारी डाउनलोड करने के लिए, इस पर क्लिक करें। एक्सेल फाइल खुल जाती है।