

उपयोगकर्ता पुस्तिका

(मरीज़)

रजिस्ट्रेशन

जब आप पहली बार ऐप का उपयोग करते हैं तो आपको ऐप में 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।

आप रजिस्टर पर क्लिक करें।

अपनी ईमेल आईडी दर्ज करें। यदि आपके पास कोई ईमेल आईडी नहीं है, तो आपको एक नई ईमेल आईडी बनानी होगी।

दोनों बॉक्स में एक ही पासवर्ड (नया) डालें।

रजिस्टर पर क्लिक करें।

इसके बाद ऐप आपसे आपकी जानकारी और पिक्चर्स को रिकॉर्ड करने की अनुमति मांगता है। यदि आप आगे बढ़ना चाहते हैं तो आपके पास अनुमति पर क्लिक करने का विकल्प है। आपको केवल एक बार ही रजिस्ट्रेशन करना होगा। आपके ऐप में रजिस्टर करने के बाद सहभागी सूचित सहमति प्रपत्र खुलता है।

सहभागी सूचित सहमति प्रपत्र आपकी सहमति लेने के लिए है। कृपया नीचे स्क्रॉल करें और पूरे 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 कहता 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

दवा जोड़ने और अलार्म सेट करने के लिए 'दवा की जानकारी जोड़े' पर क्लिक करें।

दवा की लिस्ट खोलने के लिए यहां क्लिक करें।

लिस्ट की किसी भी दवा पर क्लिक करके उसको चुनें ।

सप्ताह में जितने दिन दवा लेनी है,उन दिनों पर क्लिक करके चुनें ।

दिन में कितनी बार दवा लेनी है उन विकल्प को चुनें। (1, 2 या 3 बार)

अलार्म का समय (जिस समय आपको दवा लेनी है) पर क्लिक करके अलार्म सेट करें। घंटे, मिनट और फिर AM / PM का चुनाव करें।

'जमा करें' पर क्लिक करें

अलार्म अब सेट है। दवा का नाम और अलार्म का समय मुख्य स्क्रीन पर दिखेगा।

अलार्म और दवा को हटाने के लिए, डिलीट बटन पर क्लिक करें।

आपके द्वारा सेट किये गए समय पर अलार्म बजेगा।

यदि आपने दवा ले लिया है तो 'टेकेन' पर क्लिक करें।

यदि आप दवा लेने से चूक गए हैं तो 'मिस्ड' पर क्लिक करें।

जब भी आप 'टेकेन' या 'मिस्ड' पर क्लिक करते हैं तो आपके द्वारा ली गयी दवा से सम्बंधित जानकारी रिकॉर्ड हो जाएगी।

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

पिछले एक सप्ताह के अपने रिपोर्ट देखने के लिए देखने के लिए 'प्रगति' पर क्लिक करें।

दवा अनुपालन से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स पढ़ने के लिए 'सारथी' पर क्लिक करें।

2. दिनचर्या

अपनी दिनचर्या में गतिविधियों को जोड़ने के लिए 'कार्य जोड़ें' पर क्लिक करें।

गतिविधियों को चुनने के लिए एक स्क्रीन खुलती है।

उन कार्यों को चुनें जिन्हें आप अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहते हैं।

आपके द्वारा गतिविधियां चुनने के बाद 'गतिविधि जोड़ी गयी' का एक मैसेज दिखेगा।

गतिविधियों को चुनने के बाद, होम पर क्लिक करके आप अपने द्वारा चुनी या जोड़ी गयी गतिविधियों की लिस्ट को देख सकते हैं।

अलार्म सेट करने के लिए 'अलार्म जोड़ें' पर क्लिक करें।

ड्रॉप डाउन मेनू से गतिविधि का चयन करें।

गतिविधि दिन में कितनी बार करनी है, उस विकल्प को चुनें (1, 2 या 3 बार)

जब आप गतिविधि करना चाहते हैं उस समय के लिए अलार्म सेट करें। (घंटे, मिनट और फिर AM / PM सेट करें)

'जमा करें' पर क्लिक करने से अलार्म सेट हो जाएगा और निर्धारित समय पर बजेगा।

किसी गतिविधि के लिए अलार्म हटाने के लिए, डिलीट पर क्लिक करें।

दिनचर्या से संबंधित जानकारी को पढ़ने के लिए 'जानकारी' पर क्लिक करें।

पिछले एक सप्ताह में अपनी प्रगति/ रिपोर्ट्स देखने के लिए 'प्रगति' पर क्लिक करें।

दिनचर्या से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स देखने के लिए 'सारथी' पर क्लिक करें।

3. शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी

आप अपने विभिन्न जांचों की जानकारी नीचे रिकॉर्ड कर सकते हैं-

यदि आपके पास कोई और जाँच की रिपोर्ट है तो आप उसका एक पिक्चर जोड़ सकते हैं। इसके लिए आप 'रिपोर्ट जोड़ें' पर क्लिक करें।

रिपोर्ट के प्रकार में दिए गए जाँच-विकल्पों को चुनें।

यदि आप 'अन्य' चुनते हैं, तो रिपोर्ट का नाम लिखें और 'जमा करें' पर क्लिक करें।

इससे कैमरा खुल जाएगा और रिपोर्ट का एक पिक्चर लें।

स्क्रीन के दाईं ओर टिक(✓)पर क्लिक करें। रिपोर्ट की पिक्चर ऐप में सुरक्षित हो जाएगी।

रिपोर्ट्स यहां जुड़ जाती हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी से संबंधित जानकारी पढ़ने के लिए 'जानकारी' पर क्लिक करें।

पिछले एक सप्ताह में अपनी प्रगति/रिपोर्ट्स देखने के लिए 'प्रगति' पर क्लिक करें।

स्वास्थ्य निगरानी से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स पढ़ने के लिए 'सारथी' पर क्लिक करें।

4. आत्म निर्भरता

दैनिक गतिविधियों के बारे में जानकारी लिखने के लिए 'एंटर लॉग/ गतिविधि लिखें' पर क्लिक करें।

इससे नया पेज खुल जायेगा और आप दिए गए बॉक्स में अपनी गतिविधियों के बारे में लिख सकते हैं।

अपनी गतिविधियों के बारे में लिखने के बाद 'जमा करें' पर क्लिक करें। इसके तुरंत बाद 'गतिविधि जोड़ी गयी' का एक मैसेज दिखेगा और जानकारी ऐप में संचित हो जाएगी।

आत्म निर्भरता से संबंधित जानकारी को पढ़ने के लिए 'जानकारी' पर क्लिक करें

आत्मनिर्भरता से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स पढ़ने के लिए 'सारथी' पर क्लिक करें।

5. शारीरिक व्यायाम और सही खान-पान/ अच्छा खाएं

इसके बारे में अधिक पढ़ने के लिए 'जानकारी' पर क्लिक करें।

शारीरिक व्यायाम और सही खान-पान/ अच्छा खाएं से संबंधित महत्वपूर्ण टिप्स पढ़ने के लिए 'सारथी' पर क्लिक करें।

6. मनो शिक्षा

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

आप इन बटनों पर क्लिक करके अगले या पिछले पन्नों की जानकारी पढ़ सकते हैं।

ऐप के बारे में पढ़ने के लिए, स्क्रीन के ऊपर दाईं तरफ दिए गए इस आइकन पर क्लिक करें। एक लिस्ट खुल जाएगी। 'ऐप्लिकेशन के बारे में' विकल्प पर क्लिक करें।

अपने बारे में जानकारी (उपयोगकर्ता प्रोफाइल) रिकार्ड्स करने के लिए, इस पर क्लिक करें, जिस से नीचे एक स्क्रीन खुल जाएगी।

लॉग में दर्ज की गई जानकारी डाउनलोड करने के लिए, इस पर क्लिक करें। इस से एक एक्सेल फाइल खुल जाएगी।

उपयोगकर्ता प्रोफाइल में जानकारी दर्ज करें और 'सेव' पर क्लिक करें।