

Hypertension & Diabetes



Οδηγός Χρήσης Εφαρμογής

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ HD CORNER

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - Δημιουργία & Ρύθμιση Λογαριασμού

1. Δημιουργία λογαριασμού
2. Επιλογή και ενεργοποίηση συνδρομής
3. Σύνδεση με επαγγελματία υγείας

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - Καθημερινή Παρακολούθηση

4. Καταχώρηση φαρμακευτικής αγωγής
5. Καταχώρηση άσκησης
6. Καταχώρηση διατροφής

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - Εξετάσεις & Αρχεία

7. Αρχαιοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων
8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

Ενότητα 1

Δημιουργία & Ρύθμιση Λογαριασμού

1. Δημιουργία λογαριασμού

Ανοίξτε την εφαρμογή και πατήστε
«Δημιουργία λογαριασμού».



Εισάγετε το email & τον κωδικό πρόσβασής σας.

Επαναλάβετε τον κωδικό στο πεδίο «Password again».

Πατήστε «Επόμενο».



Άμεσα θα λάβετε επιβεβαιωτικό email στη διεύθυνση που δηλώσατε.

1. Δημιουργία λογαριασμού

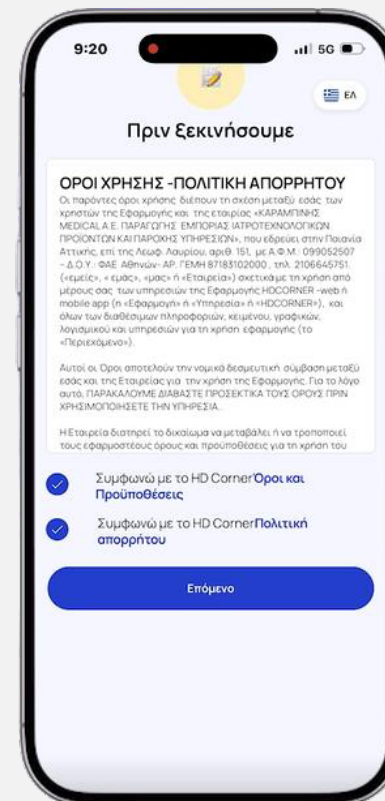
Πατήστε τον σύνδεσμο επιβεβαίωσης στο email για να εισέλθετε στην εφαρμογή

Συμπληρώστε email & κωδικό και πατήστε «Συνέχεια».

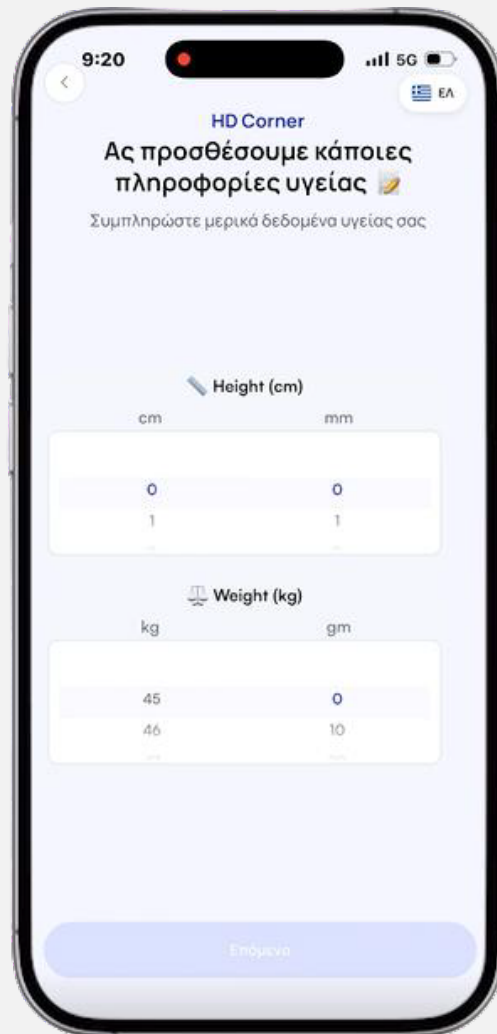
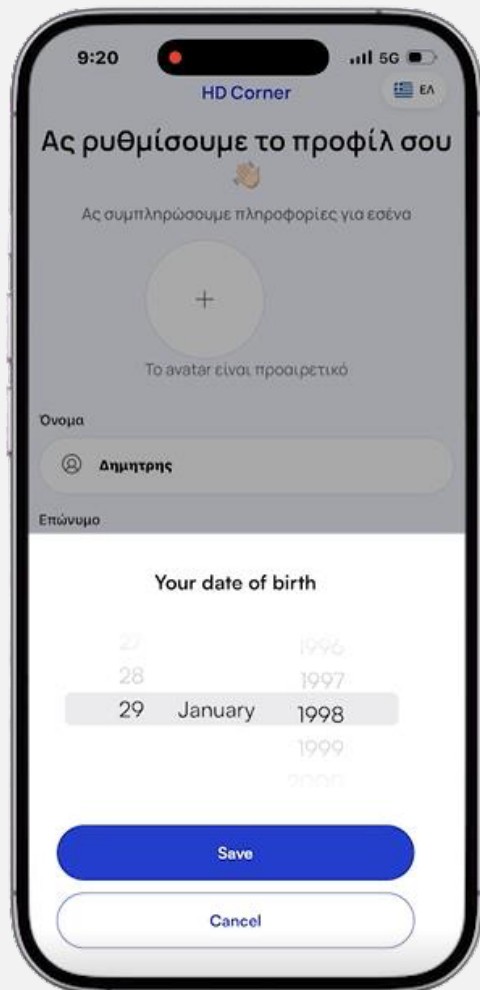


Διαβάστε τους Όρους Χρήσης και την Πολιτική Απορρήτου.

Επιλέξτε τα πεδία αποδοχής. Πατήστε «Επόμενο».



1. Δημιουργία λογαριασμού



Συνεχίστε με την συμπλήρωση των στοιχείων του προφίλ σας

Προσθέστε το φύλο, το βάρος και το ύψος σας και απαντήστε στις υπόλοιπες ερωτήσεις

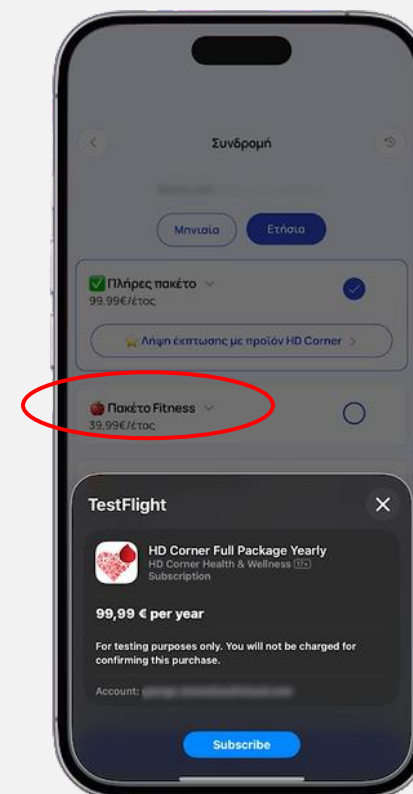
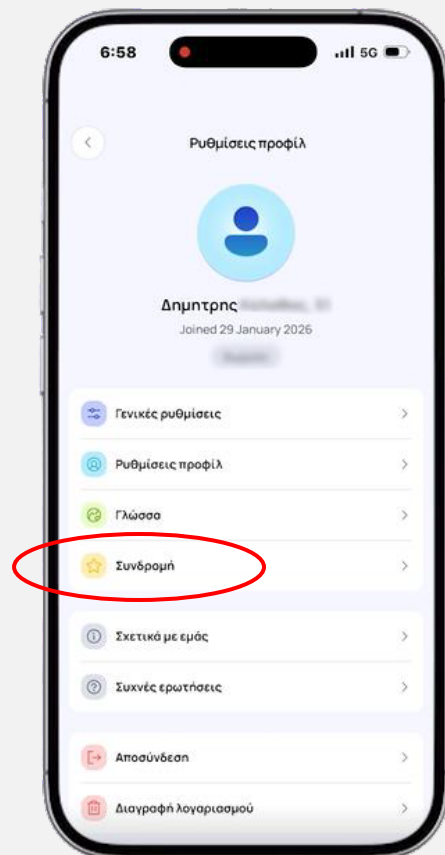
Το προφίλ σας έχει ενημερωθεί με ακρίβεια.

2. Επιλογή και ενεργοποίηση συνδρομής

Από την αρχική οθόνη μεταβείτε στις **Μετρήσεις**, πατήστε το εικονίδιο προφίλ.

Επιλέξτε «**Συνδρομή**» και διαλέξτε το πακέτο που επιθυμείτε.

Στην οθόνη επιβεβαίωσης αγοράς, πατήστε «**Subscribe**».



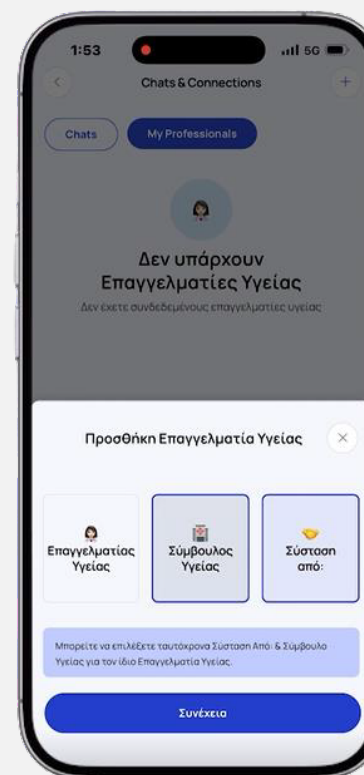
Μετά την επιβεβαίωση, η συνδρομή σας ενεργοποιείται.

3. Σύνδεση με επαγγελματία υγείας



Από το κεντρικό μενού, επιλέξτε «Οι Επαγγελματίες Υγείας μου».

Στην οθόνη «Chats & Connections», μεταβείτε στην ενότητα «My Professionals» και πατήστε το εικονίδιο «+» επάνω δεξιά.



Διαλέξτε έναν ή περισσότερους τύπους επαγγελματία και πατήστε «Συνέχεια».

Εισαγάγετε τον κωδικό του επαγγελματία υγείας στο αντίστοιχο πεδίο και πατήστε «Συνέχεια».

Η σύνδεση ολοκληρώνετε με επιτυχία και ο επαγγελματίας εμφανίζεται στη λίστα «My Professionals».

Ενότητα 2

Καθημερινή Παρακολούθηση

4. Καταχώρηση Φαρμακευτικής Αγωγής

4.1 Προσθήκη Νέου Φαρμάκου

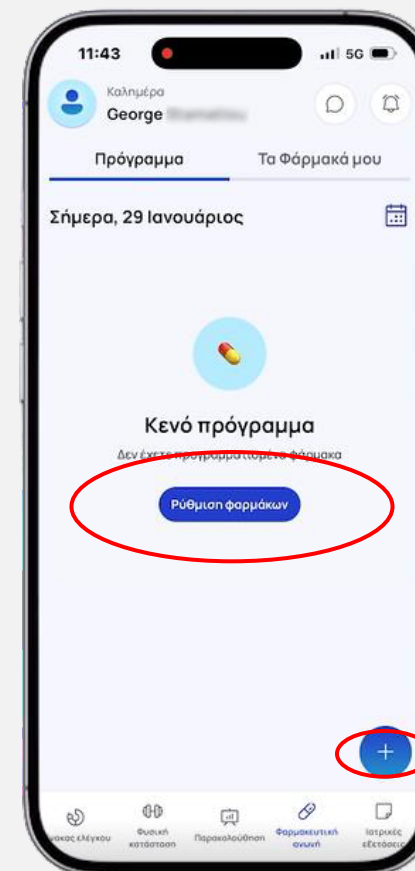
Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Τα Φάρμακά μου»

για να καταχωρηθεί στο «Πρόγραμμα» η φαρμακευτική

αγωγή σας.



Πατήστε «Ρύθμιση φαρμάκων» ή το εικονίδιο «+».

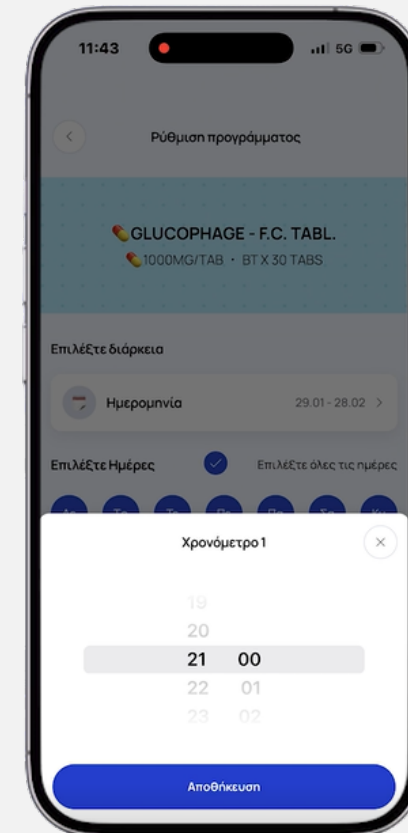


4. Καταχώρηση Φαρμακευτικής Αγωγής

4.1 Προσθήκη Νέου Φαρμάκου

Πληκτρολογήστε το όνομα του φαρμάκου στο πεδίο αναζήτησης και επιλέξτε το από τη λίστα αποτελεσμάτων.

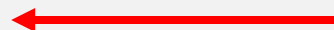
Επιλέξτε ημέρες & συχνότητα λήψης και αποθηκεύστε, και ορίστε την ώρα λήψης στο «Χρονόμετρο»



4. Καταχώρηση Φαρμακευτικής Αγωγής

4.2 Καταγραφή λήψης

Λαμβάνεται την πρώτη υπενθύμιση για τη λήψη του φαρμάκου σας, μισή ώρα νωρίτερα από τον προγραμματισμό.



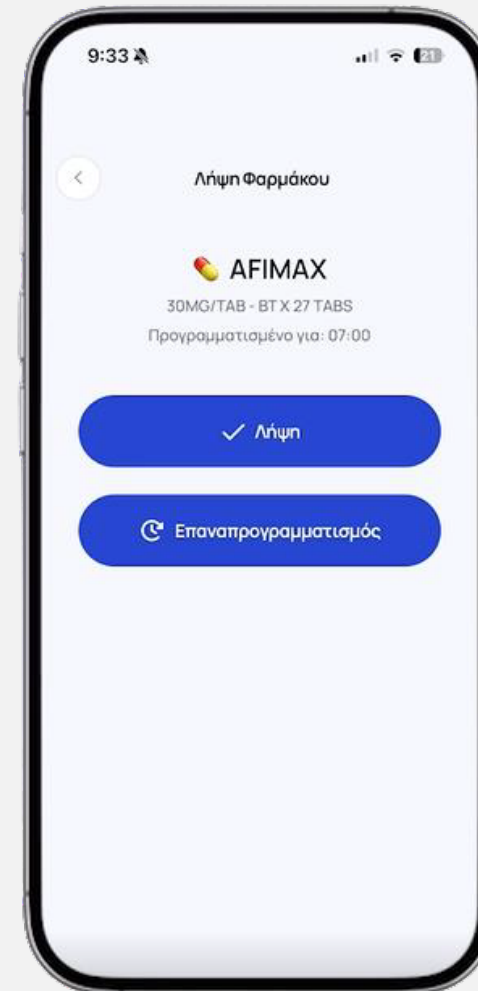
Επιλέξτε «Λήψη» όταν λάβετε το φάρμάκό σας.



4. Καταχώρηση Φαρμακευτικής Αγωγής

4.3 Επαναπρογραμματισμός

Πατήστε «Επαναπρογραμματισμός» και νέα ώρα λήψης αν δεν λάβετε το φάρμακό σας. Επιβεβαιώστε την αλλαγή.



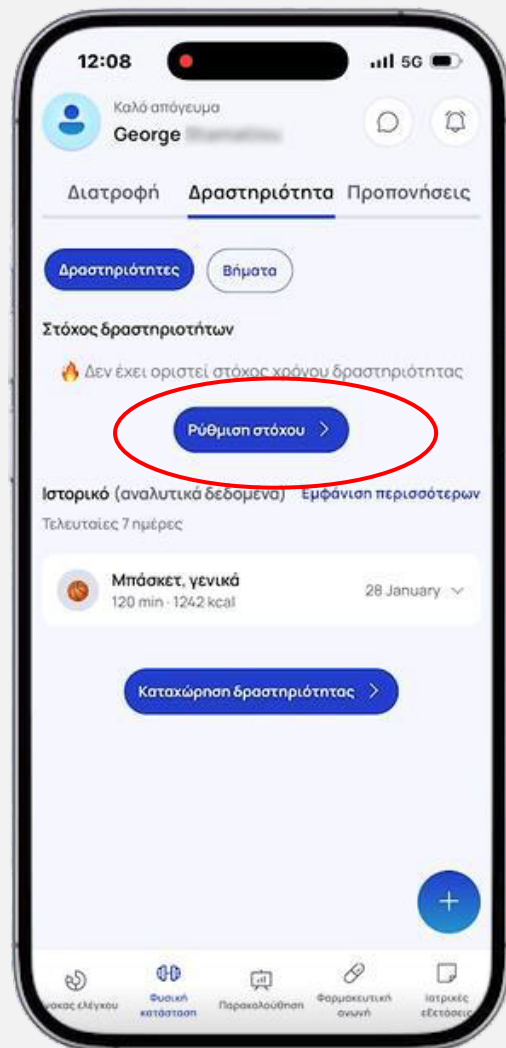
5. Καταχώρηση Άσκησης

5.1 Πρόσβαση στην ενότητα δραστηριότητας

Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Η Δραστηριότητά μου».



5. Καταχώρηση Άσκησης

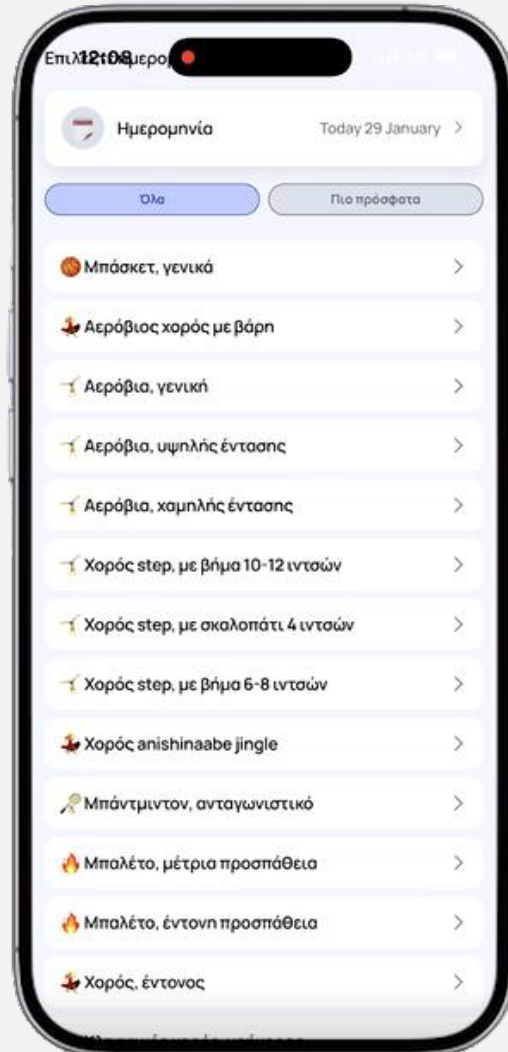


5.2 Ρύθμιση ημερήσιου στόχου

Στην ενότητα δραστηριότητα, μπορείτε να ορίσετε ημερήσιο στόχο άσκησης.

Αποθηκεύστε την επιλογή σας.

5. Καταχώρηση Άσκησης



5.3 Καταχώρηση δραστηριότητας

Επιλέξτε τύπο δραστηριότητας από τη λίστα.

Ορίστε τη διάρκεια της δραστηριότητας και αποθηκεύστε την επιλογή σας.

Η δραστηριότητα εμφανίζεται στο ιστορικό και με την ολοκλήρωση του στόχου ενημερώνετε η πρόοδός σας.

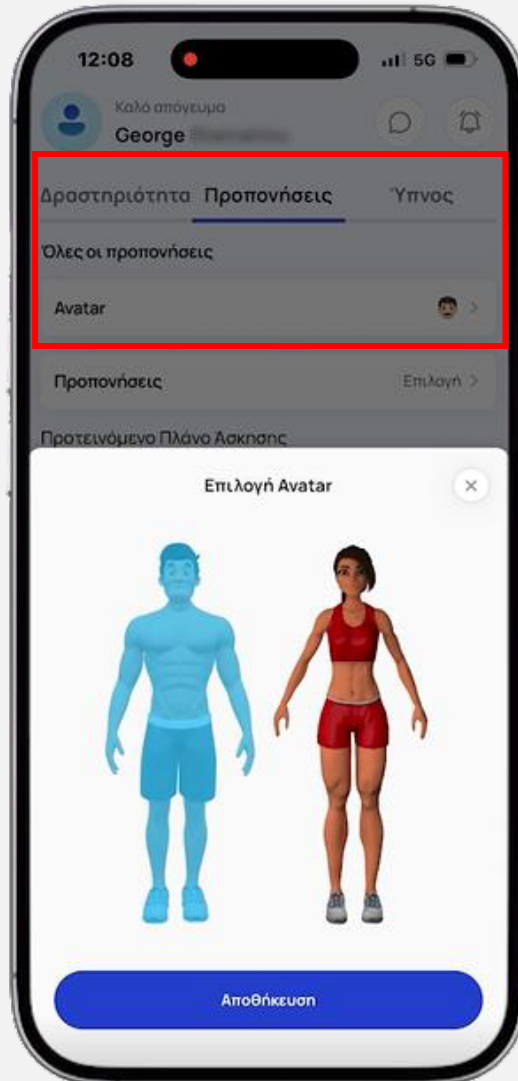


5. Καταχώρηση Άσκησης

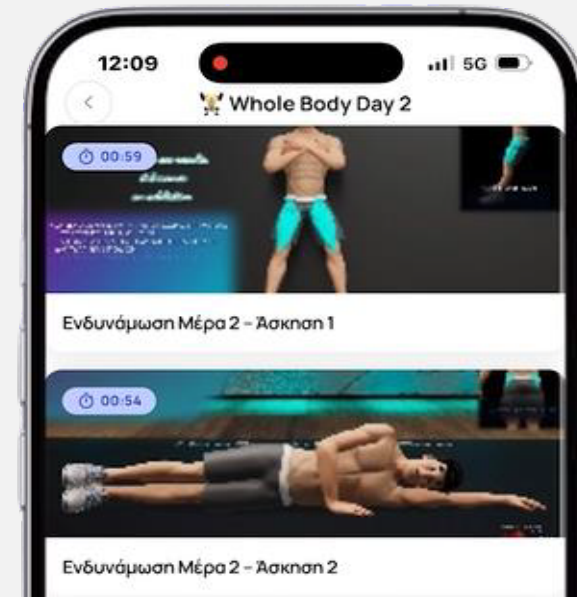
5.4 Προπονήσεις

Από την ενότητα δραστηριότητας, μεταβείτε στις «Προπονήσεις».

Επιλέξτε avatar και πρόγραμμα άσκησης.



Πατήστε στο βίντεο για να ξεκινήσει η καθοδήγηση

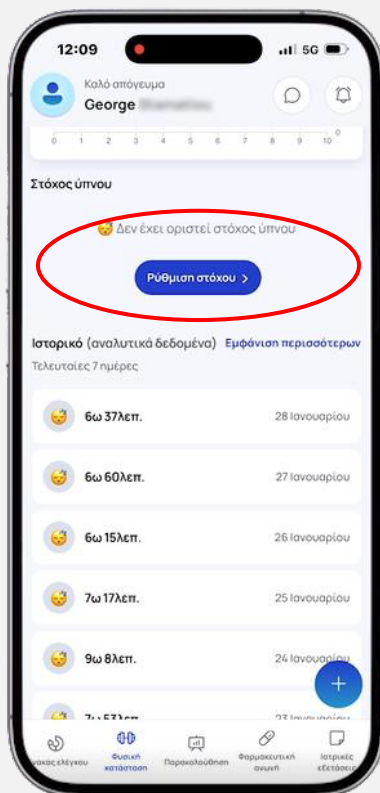


Καταχώρηση Άσκησης

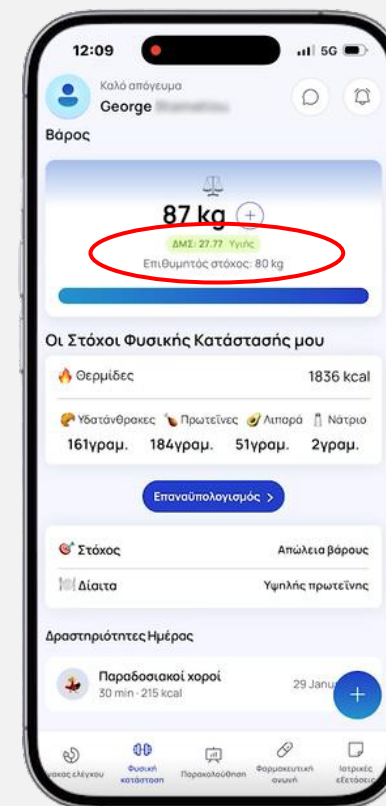


5.5 Ύπνος και Βάρος

Μεταβείτε στην ενότητα «Ύπνος» για να δείτε την ποιότητα της ανάπαυσής σας.



Μεταβείτε στην ενότητα «Βάρος» για να δείτε την εξέλιξη και τον Δείκτη Μάζας Σώματος.



6. Καταχώρηση Διατροφής

6.1 Υπολογισμός θερμίδων - Ρύθμιση στόχου

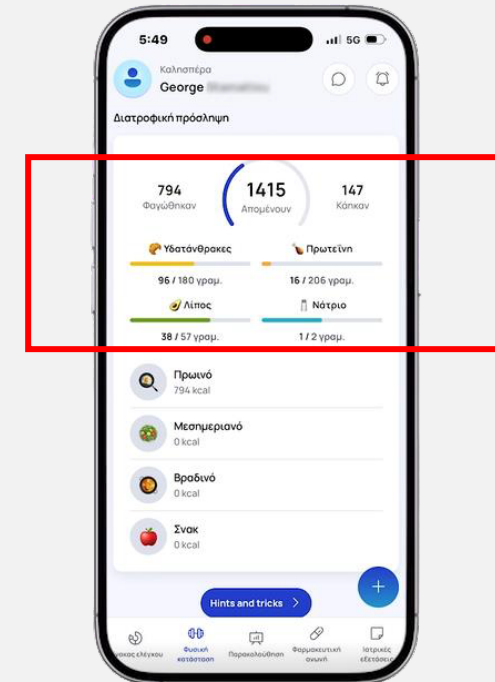
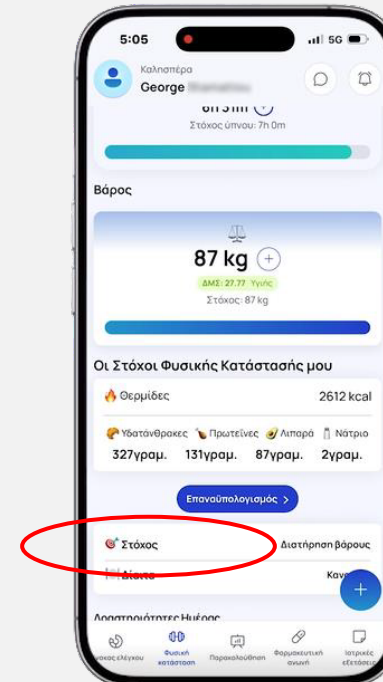
Από το κεντρικό μενού, πατήστε
«Η Διατροφή & Υγεία μου».



Στην καρτέλα «Διατροφή», επιλέξτε «Στόχος».

Συμπληρώστε τα στοιχεία του διατροφικού σας προφίλ, τις διατροφικές προτιμήσεις και ορίστε το επιθυμητό βάρος.

Στην καρτέλα «Διατροφή» εμφανίζονται οι θερμίδες και το ημερήσιο υπόλοιπο, και το διατροφολόγιο βάσει των προτιμήσεών σας.

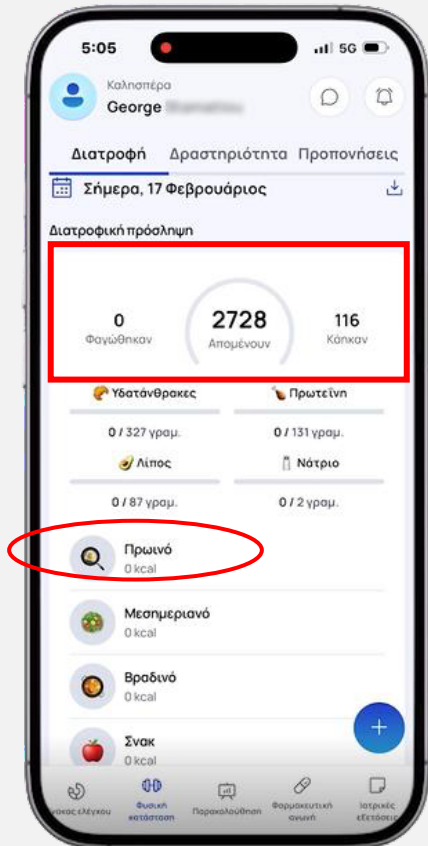


Καταχώρηση Διατροφής

6.2 Εισαγωγή γευμάτων

Από το κεντρικό μενού, πατήστε «Η Διατροφή & Υγεία μου».

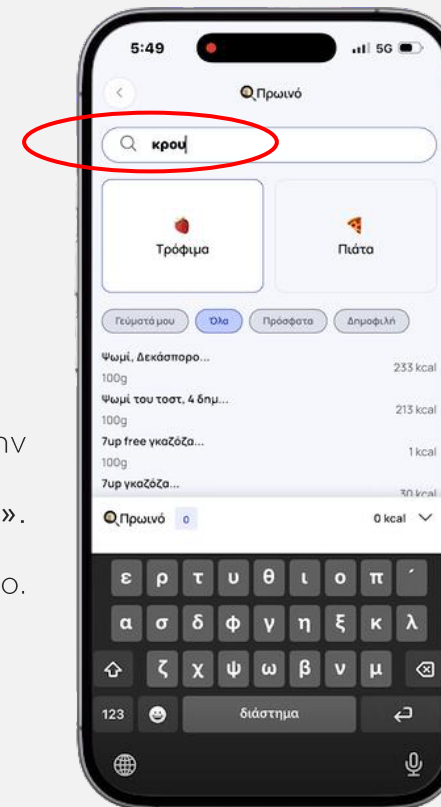
Επιλέξτε γεύμα και μεταβείτε την «Αναζήτηση».



Πληκτρολογήστε το τρόφιμο στο πεδίο αναζήτησης και επιλέξτε την

ποσότητα, και πατήστε «Προσθήκη».

Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε τρόφιμο.



Στην ενότητα «Διατροφική πρόσληψη» παρακολουθείτε τη λήψη θερμίδων και το ημερήσιο υπόλοιπο.

Για διαγραφή τροφίμου, επιλέξτε το τρόφιμο και πατήστε «Διαγραφή».

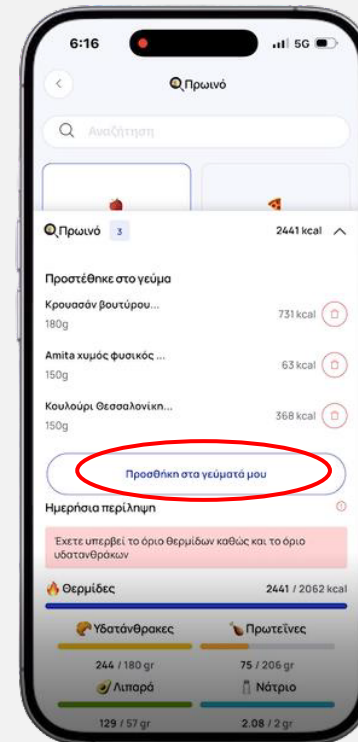
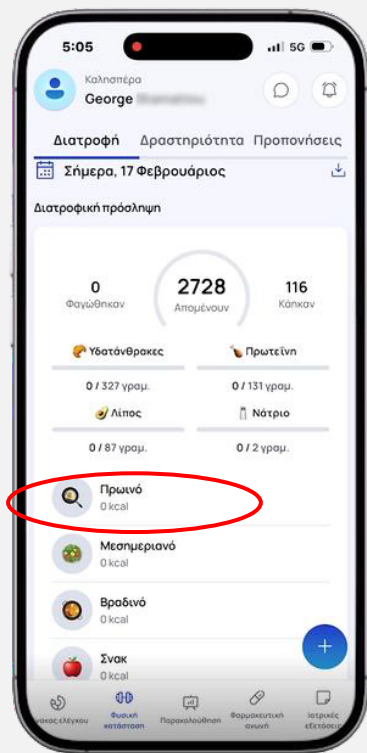
Καταχώρηση Διατροφής

6.3 Δημιουργία προσωπικού γεύματος

Από την ενότητα «Η Διατροφή & Υγεία μου», επιλέξτε ένα προηγούμενό σας γεύμα που έχετε καταχωρίσει στο «Πρωινό».

Πατήστε «Προσθήκη στα γεύματά μου», εισάγετε όνομα και πατήστε «Αποθήκευση».

Το γεύμα εμφανίζεται στην ενότητα «Τα γεύματά μου» και παραμένει είναι διαθέσιμο για μελλοντική καταχώρηση.



Ενότητα 3

Εξετάσεις & Αρχεία

7. Αρχαιοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων

7.1 Πρόσβαση στην ενότητα

Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Ιατρικές Εξετάσεις μου»

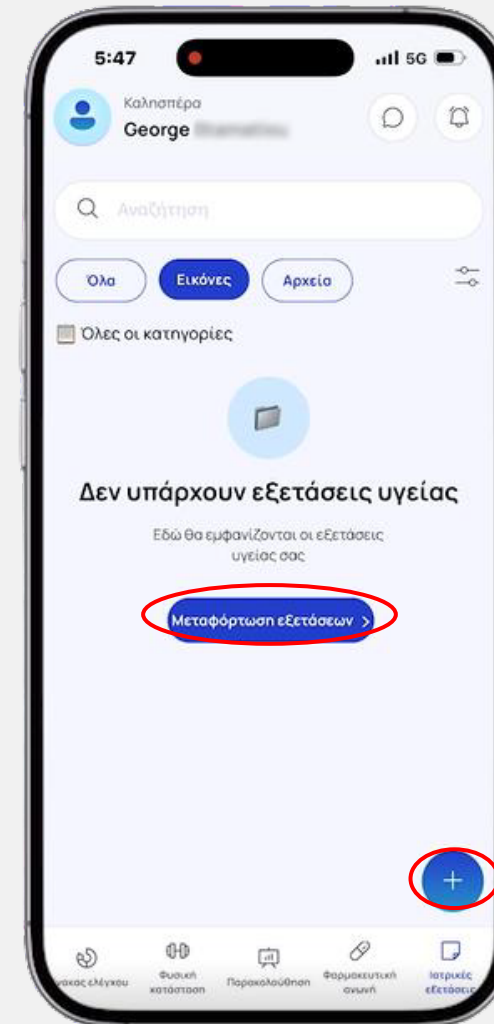


7. Αρχειοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων

7.2 Ανέβασμα αρχείου

Επιλέξτε το εικονίδιο «+» ή «Μεταφόρτωση εξετάσεων».

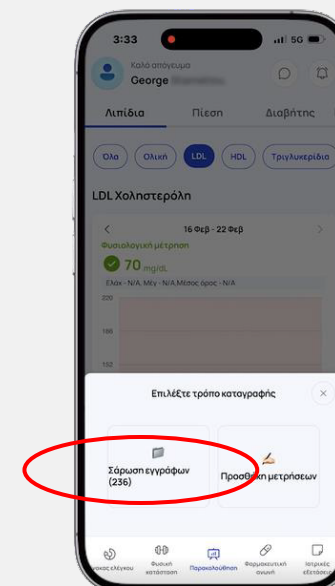
Διαλέξτε το αντίστοιχο αρχείο από τη συσκευή σας και αποθηκεύστε.



Αρχειοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων

7.3 Φωτογράφιση εξέτασης

Επιλέξτε την ενότητα «Οι Μετρήσεις μου» για καταχώρηση μετρήσεων



Στην καρτέλα «Πίεση» επιλέξτε «Καταχώρηση Δεδομένων» & σάρωση εγγράφου για να ενεργοποιήσετε την camera του κινητού σας.

Φωτογραφίστε την ένδειξη της συσκευής (ζυγαριά, πιεσόμετρο, εξετάσεις κλπ) και η εφαρμογή θα αναγνωρίσει την τιμή.

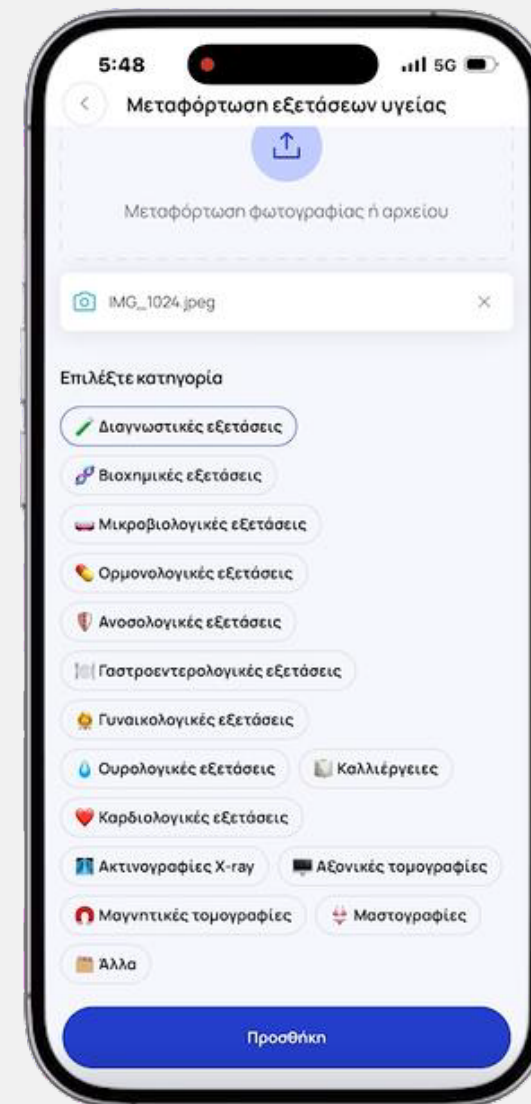
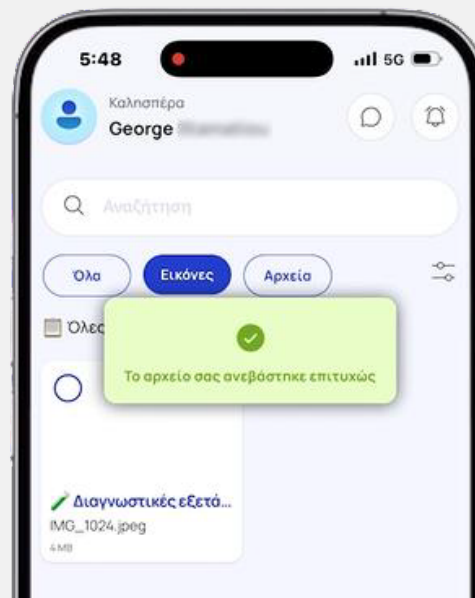
Αποθηκεύστε και η μέτρηση έχει καταχωρηθεί.

Αρχειοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων

7.4 Προβολή και κατηγοριοποίηση

Οι εξετάσεις εμφανίζονται στη αρχείο εξετάσεων.

Επιλέξτε κατηγορία εξέτασης εφόσον απαιτείται.

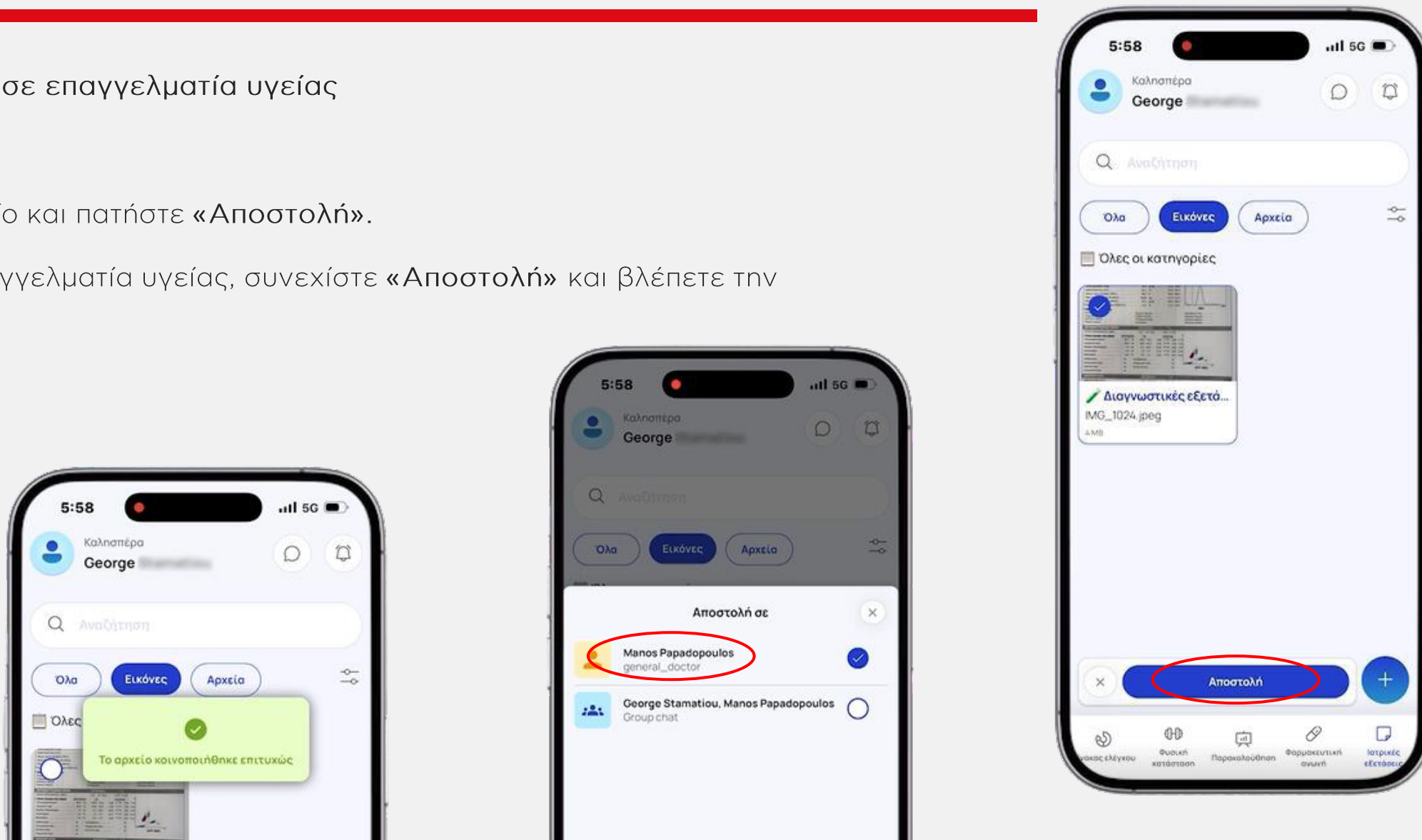


Αρχιεοθέτηση και κοινοποίηση αρχείων

7.5 Κοινοποίηση σε επαγγελματία υγείας

Επιλέξτε το αρχείο και πατήστε «Αποστολή».

Επιλέξτε τον επαγγελματία υγείας, συνεχίστε «Αποστολή» και βλέπετε την επιβεβαίωση.



8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Η Διατροφή & Υγεία μου»
για καταχώρηση δεδομένων υγείας.



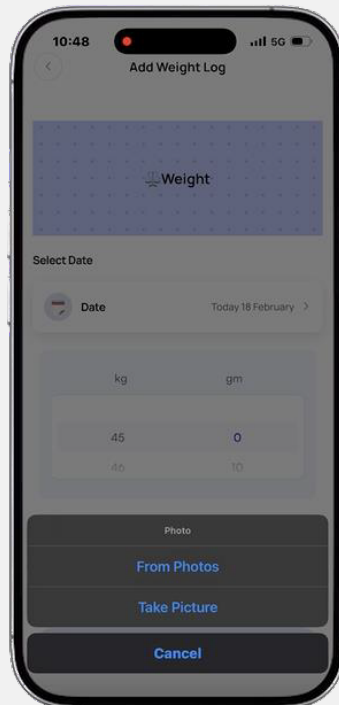
8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

8.1 Καταχώρηση Βάρους

Στην καρτέλα «Βάρος», επιλέξτε «Καταγραφή βάρους» και «Σάρωση Συσκευής» για να ενεργοποιήσετε την camera του κινητού σας.

Φωτογραφίστε την ένδειξη της ζυγαριάς και η εφαρμογή θα αναγνωρίσει την τιμή του βάρους.

Αποθηκεύστε και η μέτρηση έχει καταχωρηθεί.



8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

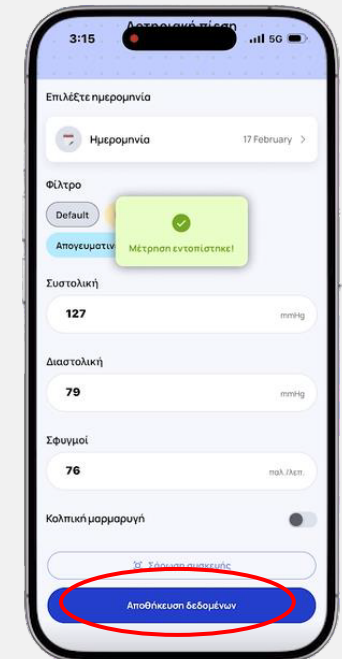
8.2 Καταχώρηση Αρτηριακής Πίεσης

Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Οι Μετρήσεις μου» για καταχώρηση μετρήσεων.

Στην καρτέλα «Πίεση», επιλέξτε «Καταχώρηση δεδομένων» και στη συνέχεια «Σάρωση εγγράφων».

Φωτογραφίστε την οθόνη του πιεσόμετρου και η εφαρμογή θα αναγνωρίσει τις μετρήσεις.

Συνεχίστε με «Αποθήκευση δεδομένων» και η μέτρηση έχει καταχωρηθεί!



8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

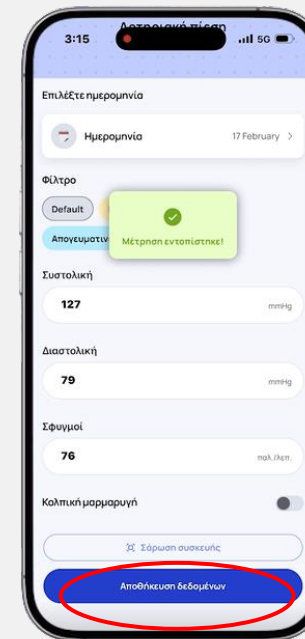
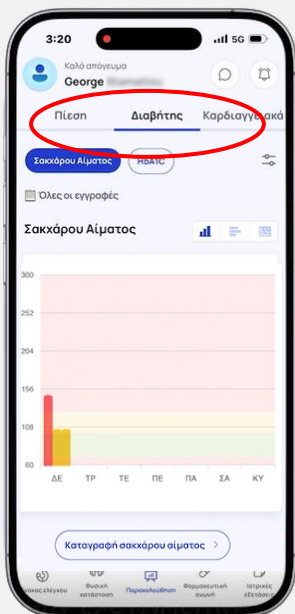
8.3 Καταχώρηση Σακχάρου

Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε «Οι Μετρήσεις μου» για καταχώρηση μετρήσεων.

Στην καρτέλα «Διαβήτης» πατήστε «Καταγραφή σακχάρου αίματος» και στη συνέχεια «Σάρωση συσκευής».

Φωτογραφίστε την οθόνη του μετρητή και η εφαρμογή θα αναγνωρίσει τις μετρήσεις.

Συνεχίστε με «Αποθήκευση δεδομένων» και η μέτρηση έχει καταχωρηθεί!



8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

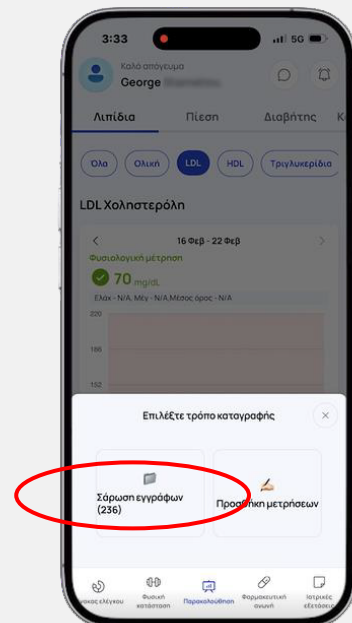
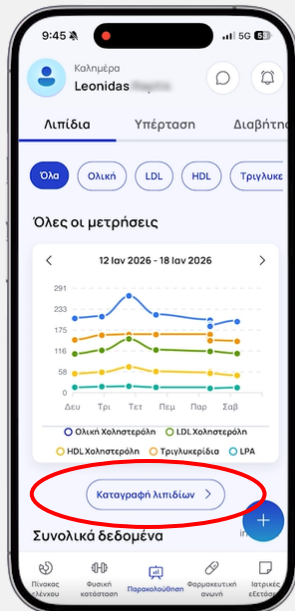
8.2 Καταχώρηση Λιπιδίων

Από την αρχική οθόνη, πατήστε «Οι Μετρήσεις μου» για καταχώρηση μετρήσεων.

Στην καρτέλα «Λιπίδια», επιλέξτε «Καταγραφή Λιπιδίων» και στη συνέχεια τον τρόπο καταγραφής

Μετά την «Σάρωση εγγράφων» φωτογραφίστε το έντυπο των εξετάσεων και η εφαρμογή θα αναγνωρίσει τις τιμές χοληστερόλης.

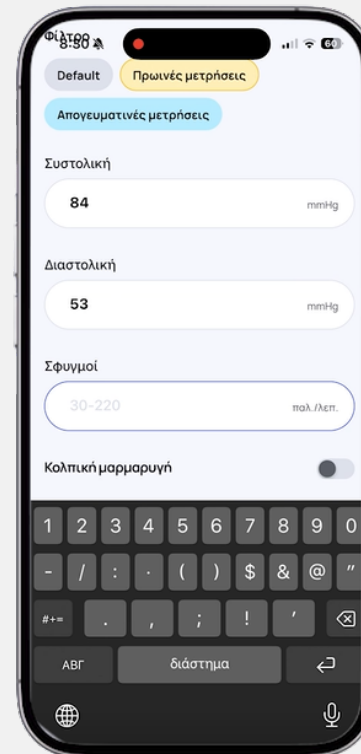
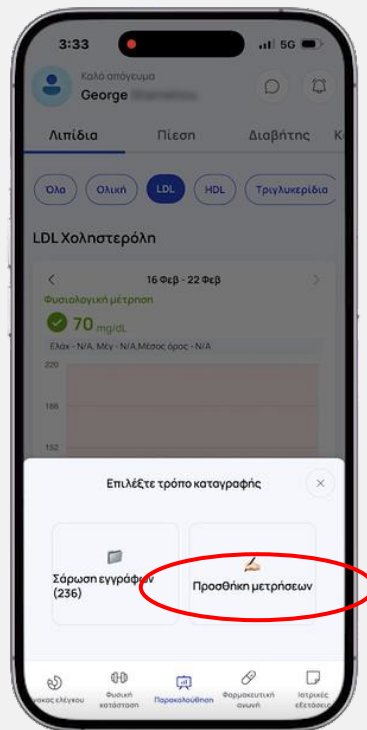
Συνεχίστε με «Αποθήκευση δεδομένων» και οι μετρήσεις έχουν καταχωρηθεί!



8. Καταχώρηση μετρήσεων με χρήση AI

8.5 Χειροκίνητη καταχώρηση μετρήσεων

Όλες οι μετρήσεις μπορούν να καταχωρηθούν και χειροκίνητα μέσω τις αντίστοιχης επιλογής



Για υποστήριξη σχετικά με τη χρήση της εφαρμογής, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του HD Corner και συμπληρώστε τη φόρμα επικοινωνίας.



Hypertension & Diabetes

