



راهنمای کاربران



idia دستیار هوشمند دیابت

شرکت توسعه فناوری و دانش تغذیه مهر

سهامی خاص

فروردین ماه ۱۳۹۹



معرفی

idia چیست؟

در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند. اغلب این افراد باید برای مدیریت وضعیت سلامتی خود، مراقب ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و... باشند. به همین دلیل هم هست که وجود یک اپلیکیشن که نگاه تک‌بعدی نسبت به دیابت نداشته و به صورت جامع بتواند بر چند فاکتور مختلف مرتبط با این بیماری نظارت کند، ضروری است. چنین اپلیکیشنی به بیمار مبتلا به دیابت کمک می‌کند تا مدیریت سلامتی خود را بر عهده بگیرد و به صورت کاملاً کاربردی، از بروز عوارض ناشی این بیماری جلوگیری کند.

هدف اصلی ما در توسعه اپلیکیشن idia برای تلفن همراه، پیشگیری از بروز عوارض مزمن بیماری دیابت در کنار مدیریت بهتر قند خون است تا هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی پایین آمده و خطر بستری شدن و بروز عوارض کلیوی، عصبی، چشمی و... کاهش پیدا کند.

ما در این برنامه کاربردی به کاربران این امکان را می‌دهیم تا بتوانند با استفاده از شیوه‌های بهبودیافته زندگی و تغییر در الگوهای رفتاری و همچنین استفاده از فرصت هدایت و مراقبت هوشمند، از توصیه‌های پزشکان و متخصصان تغذیه و ورزش بهره‌مند شده و مدیریت بهتری بر بیماری دیابت داشته باشند.

دریافت و نصب برنامه

اپلیکیشن را می‌توانید از وبسایت آیدیا، گوگل پلی و کافه بازار دریافت نمایید، که به طور اتوماتیک بر روی گوشی شما نصب خواهد شد. پس از دریافت فایل اپلیکیشن کافی است با کلیک بر روی Install اپلیکیشن را نصب نمایید:

www.idia.app

<https://idiapp.app.link/>

ثبت نام و ورود

پس از صفحه‌ی آغازین و کلیک بر روی **شروع** وارد صفحه‌ی ثبت نام می‌شوید، در صورتی که از قبل حساب کاربری خود را ساخته‌اید پس از وارد نمودن شماره تماس و کد تایید مستقیماً وارد محیط برنامه خواهید شد. در این قسمت شماره تلفن همراه خود را وارد نمایید و بر روی **بعدی** کلیک نمایید.

توجه داشته باشید که پیامک تایید برای نهایی شدن ثبت نام و فعال شدن اپلیکیشن



به شماره‌ی اعلامی شما در این صفحه ارسال خواهد شد.

لطفاً ضوابط و شرایط استفاده از اپلیکیشن آیدیا را مطالعه و در صورت موافقت برای ادامه روند ثبت نام **باکس** مقابل آن را تایید نمایید.

قبل از ورود به صفحه‌ی بعد که ورود اطلاعات اولیه کاربر است، برای شماره‌ی همراه شما یک پیامک تایید ارسال خواهد شد، پس از وارد نمودن کد دریافتی بر روی **بعدی** کلیک نمایید تا وارد صفحه‌ی ورود اطلاعات کاربر شوید.



برای عملکرد درست اپلیکیشن اطلاعات مشخص شده در تصویر زیر از طرف کاربر مورد نیاز می باشد، با این اطلاعات محاسبات اپلیکیشن برای شما شخصی سازی خواهد شد. این اطلاعات شامل تاریخ تولد، سال تشخیص دیابت وزن ، قد ، و میزان A1C فعلی و هدف است.

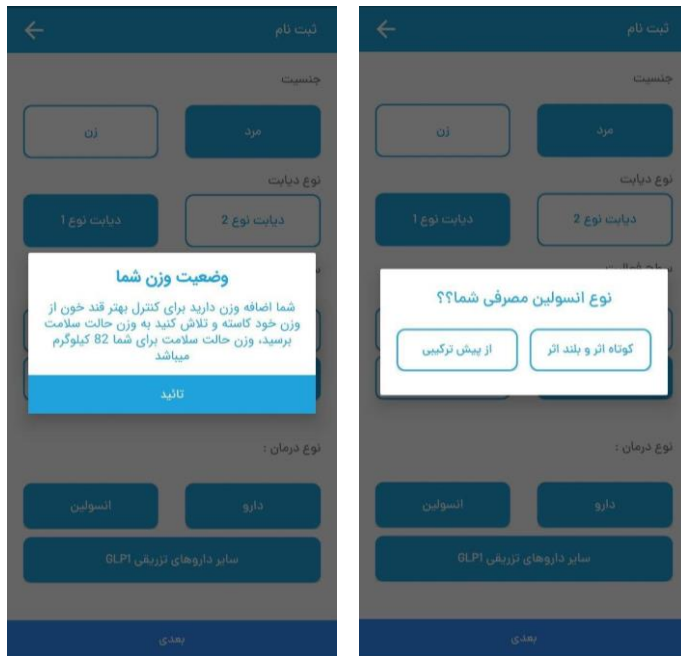
⚠ در صورتی که A1C خود را نمی‌دانید کافی است به آخرین نتیجه ی آزمایشات مراجعه آیتم HbA1C را پیدا نموده و عدد آن را در محل مشخص شده وارد نمایید و یا با پزشک خود مشورت نمایید. بهتر است A1C هدف نیز با مشورت پزشک خود وارد نمایید. **ورود تاریخ تولد**، برای راحتی کار با حرکت هر یک از موارد **سال**، **ماه** و **روز** به سمت بالا و پایین می توانید سال تولد خود را مشخص و سپس با کلیک بر روی **انتخاب**، تاریخ تولد انتخابی را ثبت نمایید. در پایان بخش ثبت نام کاربر می بایست جنسیت، نوع دیابت، سطح

⚠ در صورت عدم دریافت پیامک در زمان مشخص شده (۶۰ ثانیه) ، این امکان برای شما فراهم شده تا برای دریافت مجدد پیامک بر روی **ارسال مجدد کد** کلیک نموده تا کد جدید را دریافت نمایید.

وارد کردن اطلاعات اولیه کاربر، کاربر در این بخش می بایست اطلاعات کلی خود مانند نام ، نام خانوادگی و به صورت اختیاری کد معرف و ایمیل خود را وارد نماید و سپس بر روی **بعدی** کلیک نماید. همچنین کاربر می تواند یکی از شخصیت های آواتاری را برای خود انتخاب نماید.

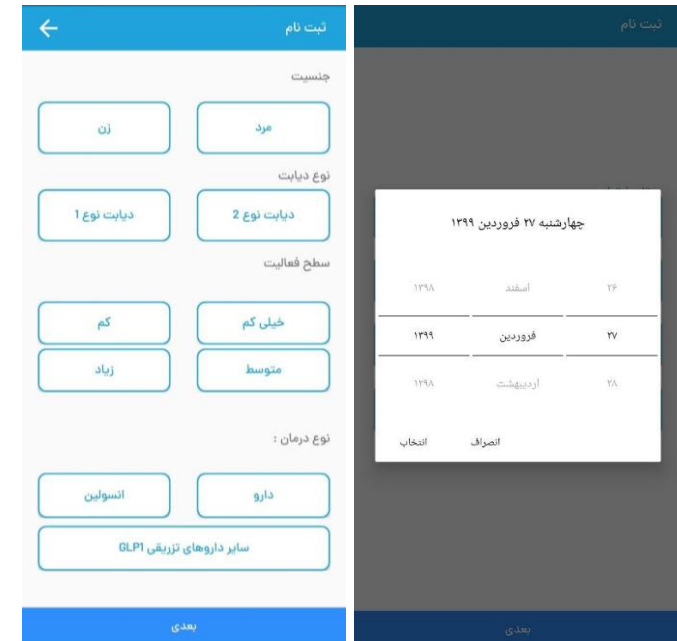
وضعیت وزن شما، براساس اطلاعات وارد شده از طرف کاربر در مراحل ثبت نام، شاخص توده بدن محاسبه و میزان اضافه وزن ، کمبود وزن (در صورت وجود) ، و وزن سلامت به کاربر نمایش داده خواهد شد.


با کلیک بر روی **تایید** در بخش قبل، ثبت نام شما به پایان رسیده و صفحات معرفی برخی از شاخص های برنامه را خواهید دید، پس از این صفحات برنامه آماده ی اجرا و استفاده توسط شما کاربران گرامی است.



استفاده از برنامه، اگر ترازوی هوشمند idia را تهیه نموده اید اجازه دسترسی بلوتوث گوشی خود را به اپلیکیشن فعال نمایید، کافی است بر روی تایید روشن شدن بلوتوث کلیک نمایید (از روشن بودن ترازو مطمئن شوید تا ارتباط بین ترازو و اپلیکیشن برقرار گردد). در

فعالیت و نوع درمان خود را وارد نماید و سپس بر روی **بعدی** کلیک نمایید. اگر **انسولین** را به عنوان بخشی از نوع درمان خود انتخاب نمایید ، میتوانید بین دو گزینه **کوتاه اثر و بلند اثر** و یا از **پیش ترکیبی** یکی را انتخاب نمایید.



اگر نوع درمان شما شامل دارو، انسولین و یا سایر دارو های تزریقی می باشد  ، دو و یا هر سه مورد را انتخاب کنید. اگر در وارد کردن **نوع دیابت و نوع درمان** خود اطلاعات کافی ندارید بهتر است مطابق با توصیه ی پزشکتان این بخش را تکمیل نمایید.

امتیازدهی در اپلیکیشن آیدیا یکی از نقاط قوت این اپلیکیشن است، که در آن با توجه به مهمترین معیارهای مرتبط با کنترل قند خون به کاربر امتیاز داده می شود، این امتیازدهی به دیابتی ها در فهم دقیق تر و بهتر از شرایط روزانه شان کمک خواهد کرد و این امکان را فراهم می آورد تا با ایجاد تغییراتی آگاهانه زندگی سالم تری را دنبال و از ایجاد عوارض دیابت جلوگیری نمایند.

برای دیدن ریز امتیاز های دریافتی فقط کافی است بر روی دایره ی امتیاز شما کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه باز شود.



صورتی که هنوز ترازوی هوشمند idia را تهیه نکرده اید کافی است بر روی رد روشن شدن بلوتوث کلیک نمایید.

مشخص نمودن تعداد قدم های هدف در روز

قبل از باز شدن صفحه ی اول برنامه از شما پرسیده خواهد شد که هدف روزانه ای را برای تعداد قدم هایی که می خواهید در روز داشته باشید مشخص نمایید، این هدف در بخش فعالیت ها برای شما منظور خواهد شد. (شما می توانید حداقل ۵۰۰ قدم و حداکثر ۱۰۰۰۰ قدم در روز را به عنوان هدف انتخاب نمایید).

صفحه اول و اطلاعات آن

صفحه ی اول اپلیکیشن با طراحی ساده و کاربردی آن دارای ویژگی های خاصی است که در ادامه به آنها می پردازیم. پس از نام idia در بالای صفحه با بخش امتیاز روبرو خواهید شد.

ثبت میزان قند خون جهت ثبت میزان قند خون کافی است در صفحه ی اصلی بر روی ثبت میزان قند خون کلیک نمایید.

عدد تخمینی HbA1c

با توجه به اهمیت عدد HbA1c برای مبتلایان به دیابت این امکان فراهم شده است که با توجه به اعداد وارد شده قند خون توسط کاربران (پس از یک بازه مشخص) عدد مورد نظر برای آن ها به صورت تخمینی محاسبه گردد تا با توجه به این پیش بینی بتواند در کنترل بهتر اعداد قند خون و شرایط دیابتشان بهتر تصمیم گیری و برنامه ریزی نمایند.



توجه داشته باشید عدد HbA1c محاسبه شده توسط اپلیکیشن آیدیا یک عدد تخمینی بوده و براساس اطلاعات وارد شده توسط کاربران محاسبه گردیده است، این عدد ممکن است متفاوت از نتایج آزمایشگاهی باشد. لذا این محاسبه جایگزینی برای آزمایشات دوره ای تجویز شده توسط پزشک متخصص نمی باشد.

همانطور که در تصویر قابل رویت است در قسمت امتیاز ، اطلاعات جامعی در مورد ریز امتیازات کسب شده کاربر در کنترل قند خون ، کربوهیدرات، کالری ، استفاده مناسب از تمامی بخش های هرم غذایی و فعالیت بدنی به کاربر نمایش داده می شود که همگی جزو عوامل اصلی موثر در دیابت می باشند. کاربر همچنین می تواند امتیاز خود تا سی روز گذشته را به صورت نموداری مشاهده نماید. هدف آیدیا نه فقط کنترل دیابت بلکه کمک به دیابتی ها در ایران به داشتن زندگی سالم و کاهش ریسک عوارض ناشی از دیابت است، پس درک بهتر کاربر از آنچه در این مهم تاثیر گذار است شاخصه ای است که **امتیاز شما** آن را در اختیار می گذارد.



امتیاز شما، بخشی است که در آن شما می توانید نقاط قوت و ضعف خود در کنترل دیابت را با اعداد و درصد های قابل فهم لمس کرده و متناسب با آن اقدامات و تصمیمات لازم را اتخاذ نمایید و یا در صورت نیاز با به اشتراک گذاشتن این اطلاعات با پزشک و متخصص راهنمایی های دقیق تری را دریافت و در نتیجه به کنترلی با ثبات همراه با سلامتی و تندرستی بهتر در پیش رو داشته باشید.

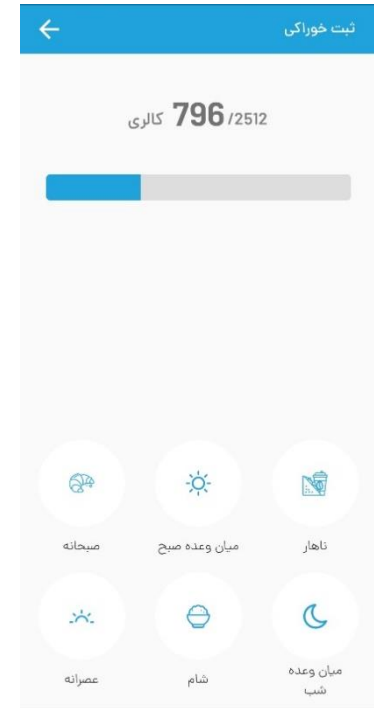
انسولین با کلیک بر روی انسولین در صفحه ی اصلی می توانید در هر زمان از روز و با مراجعه به این بخش انسولین های تزریقی خود را به ثبت رسانید و یا گزارشی از آخرین زمان ثبت انسولین های تزریقی خود را بررسی و از تزریق آن اطمینان حاصل نمایید و یا حتی با پزشک خود به اشتراک گذارید.



ثبت میزان قند خون، جهت ثبت میزان قند خون کافی است در صفحه ی اصلی بر روی **ثبت میزان قند خون** کلیک نمایید.

غذاها، آیدیا براساس اطلاعات ثبت نامی شما میزان کالری مناسب برای بدن شما را محاسبه و هدف های تغذیه ای را برای شما مشخص می کند که به صورت روزانه ، هفتگی و ماهانه قابل رویت میباشند.

مجموع کالری مورد نیاز روزانه کاربر و کالری مصرف شده در صفحه ی اول با عدد و همچنین با کمک **نوار آبی رنگ** در قسمت **غذاها** به کاربر نمایش داده می شود، این نوار به کاربر کمک می کند تا نسبت به مصرف کالری ها و غذا های انتخابی دقت بیشتری داشته باشد. قسمت **غذاها** محلی است که در آن علاوه بر ثبت غذا ها و وعده های روزانه میتوانید میزان مصرف کربوهیدرات ، پروتئین و چربی را نیز تحت کنترل داشته باشید و حتی این میزان را در یک هفته و یک ماه رویت و براساس آن تغذیه ی مناسب تری



را انتخاب نمایید تا در محدوده ی سلامت و هدف بمانید.

در این صفحه می توانید با حرکت اعداد به سمت بالا و یا پایین عدد قند خون خود را تعیین و سپس یکی از علامت های مشخص شده برای زمان قند خون را انتخاب نمایید تا قند خون شما ثبت گردد.



اشتراک گذاری:

به اشتراک گذاشتن تست های قند خون با خانواده ، دوستان و بخصوص پزشکان متخصص، و دقیق بودن اطلاعات ارسالی یکی از دغدغه های با اهمیت در کنترل و پیگیری درمان دیابت است. برای استفاده از این امکان کافی است بر روی علامت اشتراک گذاری در صفحه ی **میانگین قند خون** کلیک نمایید.

ثبت خوراکی (وعده های غذایی)

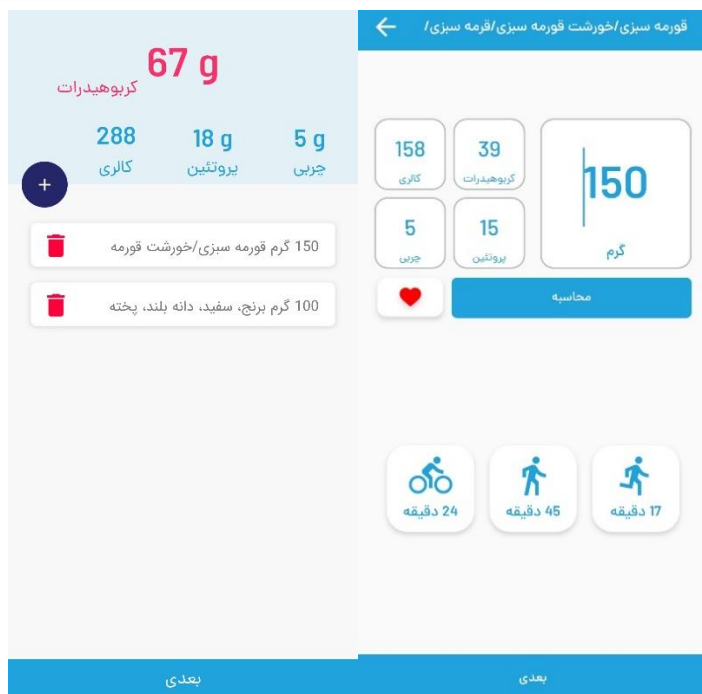
جهت اضافه نمودن وعده های غذایی کافی است در صفحه ی اصلی بر روی **ثبت خوراکی** کلیک نمائید تا وارد صفحه ی انتخاب وعده مورد نظر شوید. حال وعده ی مورد نظر خود را انتخاب نمایید تا به صفحه ی غذاهای موجود در دیتابیس (پایگاه داده های) اپلیکیشن ارجاع داده شوید.

توجه داشته باشید که هر چه تعداد ثبت قند خون های بیشتری داشته باشید علاوه بر کسب امتیاز کامل از بخش ورود اطلاعات ، این موارد بخصوص در زمان قبل و بعد از مصرف وعده ها اطلاعات دقیق تری از بدن شما ، نوع غذاهای مصرفی و تاثیر آن ها بر روی قند خون شما در اختیار شما و پزشکتان میگذارد ، که به مرور زمان در انتخاب رژیم درست و بهینه به شما کمک شایانی خواهد کرد.

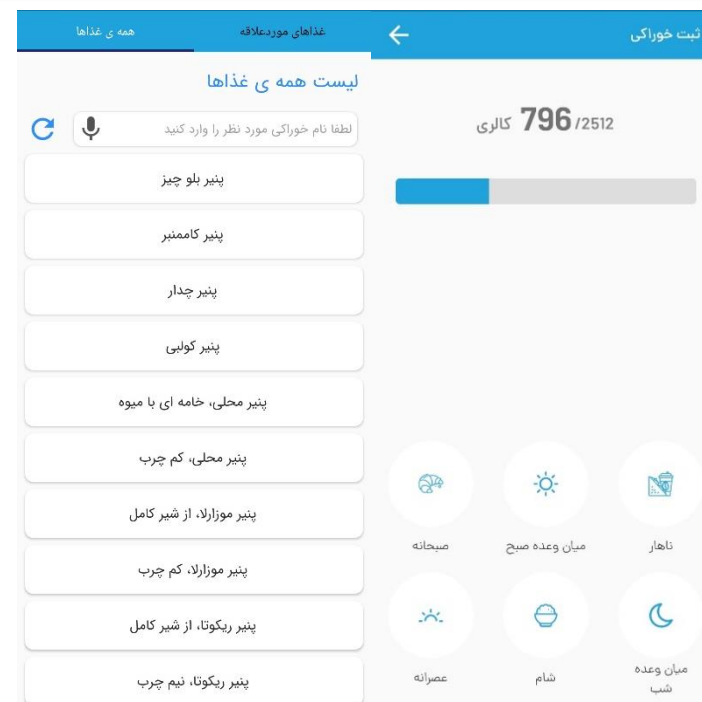
میانگین قند خون، میانگین قند خون را همواره می توانید از صفحه ی اصلی مشاهده نمایید و با کلیک بر روی آن میتوانید ریزی از اعداد قند خون خود را که در طی یک روز ، یک هفته و یک ماه وارد نموده اید به همراه نمودار مربوطه مشاهده نمایید.



در این بخش شما میتوانید لیستی از قند خون هایی را که در بازه ی یک روز ، یک هفته و حتی یک ماه گرفته اید مشاهده نمایید، علاوه بر این امکان مشاهده تعداد قند خون هایی که در **محدوده** ی سالم تعریف شده اند، تعداد قند خون های **پایین** ، **بالا**، **تعداد** تست های گرفته شده ، **Hypo** ها، **تعداد افت** ها و **نیز میانگین** قند خون فراهم شده است. داشتن این موارد کمک شایانی به شما و پزشکتان در کنترل دیابت خواهد کرد. هرچه تعداد تست های بیشتری را ثبت نمایید ، امکان بررسی وضعیت شما و در نتیجه کنترل مناسب تر، بهتر و با دقت بیشتری امکان پذیر خواهد شد.



سپس به صورت اتوماتیک اطلاعات غذایی مطابق تصویر نمایان خواهد شد تا شما بتوانید میزان کالری ، کربوهیدرات ، چربی و پروتئین غذای انتخابی و براساس وزن وارد شده را ببینید ، علاوه بر این موارد در پایین صفحه پیشنهاداتی برای فعالیت های ورزشی و زمان آن برای سوزاندن کالری غذای انتخابی شما نمایش داده خواهد شد. محاسبه و اعلام کربوهیدرات مورد نیاز هر وعده به صورت شخصی سازی شده برای کاربران



در این صفحه می توانید غذای مورد نظر را از طریق جستجو تایپی و صوتی یافته و به لیست وعده مورد نظر خود اضافه کنید. با کلیک بر روی غذای انتخاب شده به صفحه ی ورود وزن غذا وارد خواهید شد. ورود وزن غذا و مشاهده ریز اطلاعات غذایی، کافی است وزن غذا را مستقیماً از طریق صفحه مربوطه وارد کنید و سپس بر روی محاسبه کلیک نمایید.

میتوانید این پیشنهاد را با کلیک بر روی ثبت در پایان صفحه تایید نموده تا وعده ی غذایی شما با موفقیت ثبت گردد و یا با کم و زیاد کردن میزان انسولین (با کمک + و -) بر اساس تجویز دکتر متخصصان اقدام و سپس با کلیک بر ثبت ، وعده غذایی را به ثبت رسانید.

با توجه به شخصی سازی انجام شده اپلیکیشن برای شما و با در نظر گرفتن مشخصات وارد شده در زمان ثبت نام ، میزان کربوهیدرات در هر وعده با توجه به میزان مورد نیاز بدن به کاربر اعلام میگردد تا بتوانید در صورت نیاز تغییرات لازم در وعده ی انتخابی را اعمال نمایید.

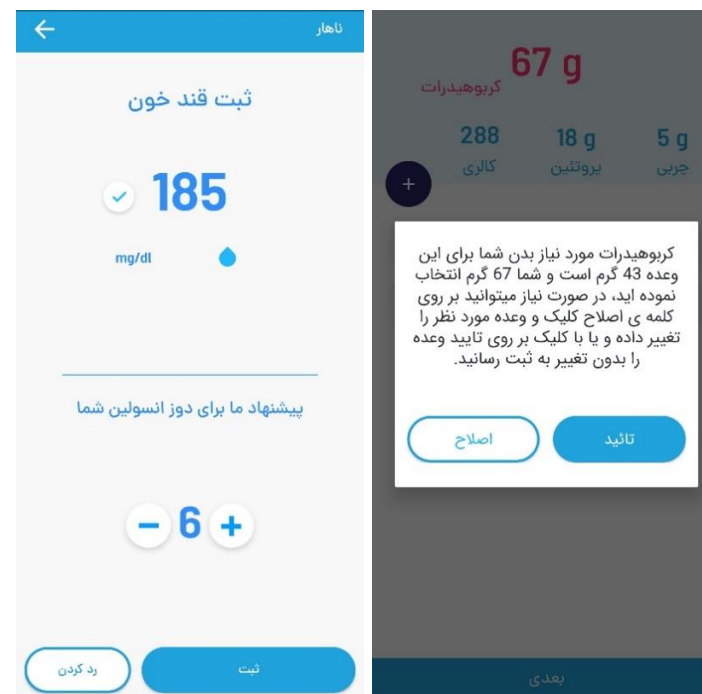
غذاها

جهت دسترسی به بخش غذاهای اخیر کافیسیت بر روی علامت غذاها در صفحه ی اصلی کلیک نمایید. غذاهای اخیر یک صفحه ی بسیار کاربردی برای کاربران آیدیا است.

این قسمت اطلاعات دقیقی در مورد تغذیه و میزان مواد مغذی مصرفی کاربر در اختیار قرار می دهد. صفحه ی تغذیه دارای دو بخش است، بخش اول جعبه هایی به رنگ های مختلف دارد که دارای دو قسمت هدف و مقدار مصرف شده است.



هدف، نشانگر میزان محاسبه شده مواد غذایی پیشنهادی برای کاربر براساس اطلاعات اولیه ثبت شده در زمان ثبت نام است و به کاربر در مورد میزان مناسب مصرف کربوهیدرات ، چربی و پروتئین در روز ، هفته و ماه یاری می رساند. کاربر می تواند با در نظر



با کلیک بر روی **تایید** ، به صفحه ی **ثبت قند خون** و **میزان دوز انسولین پیشنهادی** (کوتاه اثر) وارد میشود. در این صفحه می توانید با وارد کردن میزان قند خون و با کلیک کردن بر روی **آیکن تایید** که در کنار عدد قند خون نمایان میشود، به طور اتوماتیک و براساس حساسیت انسولینی شما، میزان انسولین (کوتاه اثر) مورد نیاز به شما پیشنهاد خواهد شد. شما

علاوه بر بخش ثبت انسولین، در زمان ثبت خوراکی جدید نیز میتوانید **انسولین کوتاه اثر** خود را وارد نمایید، در این قسمت براساس نوع و میزان غذا های انتخابی و حساسیت انسولینی شما اپلیکیشن آیدیا میزان پیشنهادی انسولین را متناسب با کربوهیدرات انتخاب شده در وعده مورد نظر را به شما اعلام میکند (این بخش تنها در صورتی که براساس نوع درمان شما حساسیت انسولینی برای شما محاسبه شده باشد فعال خواهد بود) ، این میزان واحد انسولین کاملا پیشنهادی بوده و شما میتوانید این مقدار انسولین پیشنهادی را تایید و یا مطابق دستور و تجویز پزشکتان عمل نمایید.



ثبت دارو

جهت ثبت داروهای مصرفی کافی است در صفحه ی اصلی بر روی ثبت داروی خوراکی کلیک نمایید.

گرفتن این هدف ، انتخاب های غذایی خود را تحت کنترل داشته باشد، حفظ این هدف به معنی کنترل بهتر دیابت شماست.

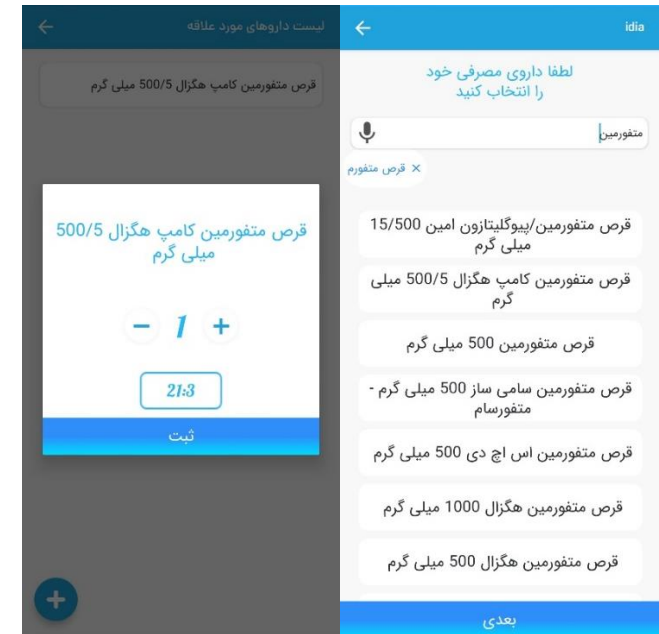
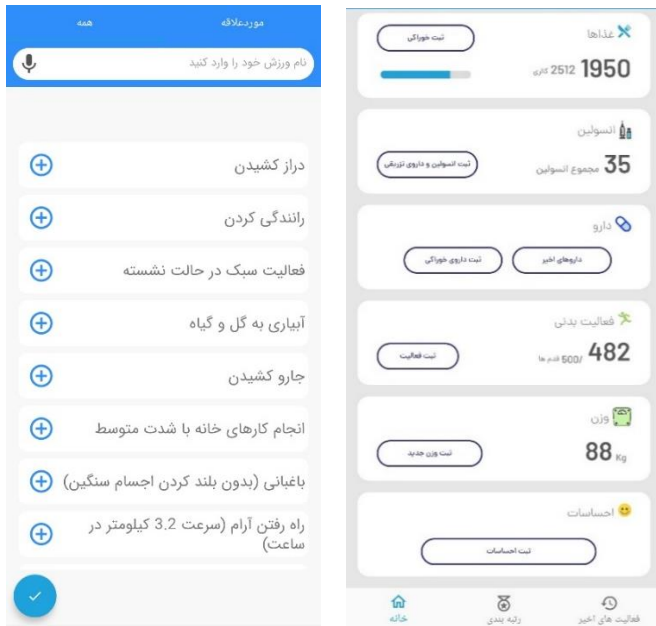
میزان مصرف شده، براساس غذا هایی است که شما در طول روز انتخاب نموده اید مشخص میشود که هم به صورت عددی و هم به صورت رنگ به شما نمایش داده میشود تا بتوانید میزان مصرف شده و باقیمانده تا هدف را تحت کنترل داشته باشید و مواد غذایی را درست تر و مناسب تر انتخاب نمایید.

ثبت انسولین



این بخش فقط برای آن دسته از کاربرانی فعال خواهد بود که در زمان ثبت نام، انسولین به عنوان نوع درمان آن ها انتخاب شده باشد. پیش از ثبت انسولین این امکان برای شما فراهم شده تا بتوانید انسولین های بلند اثر، کوتاه اثر خود را وارد نموده سپس حساسیت انسولینی و نسبت کربوهیدرات به انسولین برای شما محاسبه خواهد شد.

ثبت انسولین تزریقی در اپلیکیشن آیدیا، جهت ثبت انسولین کافی است در صفحه ی اصلی بر روی **ثبت انسولین و داروی تزریقی** کلیک نمایید. سپس میزان انسولین تزریقی تجویز شده توسط پزشک متخصصتان را با استفاده از + و - تنظیم ، نوع انسولین را از بین انسولین کوتاه اثر ، بلند اثر و سایر دارو های تزریقی انتخاب و ثبت نمایید.



فعالیت بدنی، در این صفحه زمان کل فعالیت ، بسته به نوع فعالیت تعداد قدم ها و یا مسافت و کالری سوزانده شده از محل فعالیت را خواهید دید.

قدم ها، اگر اپلیکیشن روشن و در پس زمینه در حالت آماده باش قرار داشته باشد ، می تواند تعداد قدم های شما در طی روز را ثبت و در قسمت فعالیت های روزانه شما به عنوان فعالیت بدنی ثبت نماید. در صورت کلیک بر روی قدم ها ، شما می توانید تعداد قدم های برداشته شده ، کالری سوزانده شده ، مسافت طی شده و مدت زمان فعالیت بدنی خود را ببینید.

ثبت احساسات، جهت ثبت احساسات کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت ثبت احساسات کلیک نمایید. در این صفحه می توانید احساسات خود را از بین موارد مشخص شده انتخاب نمایید و یا در قسمت توضیحات موارد بیشتری را تایپ نمایید.

برای راحتی شما در این صفحه لیستی از داروهای انتخابی خود را خواهید دید و می توانید از میان آنها بر روی داروی مورد نظر خود کلیک نمایید تا تعداد و زمان آن را مطابق با دستور و تجویز پزشکتان به ثبت رسانید. کافی است با فشردن + و یا - تعداد مورد نظر را مشخص و ثبت نمایید. (امکان به اشتراک گذاشتن اطلاعات دارو های مصرفی در این بخش برای کاربران فعال می باشد).

ثبت فعالیت

جهت ثبت فعالیت کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت ثبت فعالیت کلیک نمایید.

رتبه بندی (امتیازات برتر)، رتبه بندی محلی است برای مقایسه ی امتیاز روزانه خود با سایر کاربران (در این روند هیچ یک از کاربران اطلاعات شخصی یکدیگر را نمی بینند و فقط امکان دیدن امتیاز خود در مقایسه با سایر کاربران را خواهند داشت).



آموزش، داشتن اطلاعات کافی و دسترسی به آموزش درست در افراد دیابتی امری حیاتی است ، که می تواند به آنها در تصمیماتشان کمک شایانی کند. از این رو تلاش شده از طریق بخش آموزش اپلیکیشن اطلاعات مفیدی که شامل همه ی زمینه های مرتبط با دیابت میشود را در اختیار کاربران آیدیا قرار دهیم. جهت دسترسی به بخش آموزش کفایت بر روی علامت موارد بیشتر در بالا سمت چپ صفحه ی اصلی کلیک نمایید. سپس بر روی گزینه ی آموزش کلیک نمایید تا صفحه ی دسته بندی مطالب نمایان گردد

برای دسترسی آسان به این مطالب که به عنوان مطالب کلیدی شناخته می شوند و هر دیابتی می بایست در مورد آنها اطلاعات کافی داشته باشد این موارد در چند دسته بندی قرار داده شده است، که با مراجعه به هر دسته بندی، مطالب مرتبط با آن دسته قابل رویت خواهد بود.

فعالیت های اخیر، محلی است برای مشاهده ریزی از فعالیت هایی که کاربر در اپلیکیشن آیدیا در یک روز به انجام رسانده است. شامل قند خون ها ، وعده ها ، فعالیت های بدنی و انسولین تزریقی و داروی مصرف شده.