

# Dr. Digital – Uživatelský manuál

## 1. Registrace

Vítejte v aplikaci Dr. Digital, vaší bráně do světa telemedicíny. Aplikace vám pomůže aktivně pečovat o vaše zdraví. Předtím, než začnete aplikaci používat, je potřeba se zaregistrovat. Dovolte nám vás provést jednoduchým registračním procesem.

Na webové stránce:

- [Registrace \(CZ\)](#)
- [Registration \(ENG\)](#)

Postupujte podle pokynů a zadejte svůj e-mail, telefonní číslo a vytvořte bezpečné heslo.

V aplikaci:

1. Stáhněte si Dr. Digital z:
  - App Store (pro iOS)
  - Google Play Store (pro Android)
2. Otevřete aplikaci a vyberte možnost registrace.
3. Zadejte svůj e-mail, telefonní číslo a vytvořte bezpečné heslo.

## 2. Přihlášení

Přihlášení:

1. Otevřete Dr. Digital.
2. Zadejte své údaje.
3. Klepněte na "Přihlásit se."

Zapomenuté heslo:

1. Klepněte na "Zapomenuté heslo?"
2. Postupujte podle e-mailových pokynů.

### 3. Měření

#### 1. Vstupní dotazník

Vyplnit vstupní dotazník

- Pro vytvoření Vašeho zdravotního profilu je klíčové poskytnout nám důležité informace o vašem zdraví.
- Tato data jsou důležitá pro dosažení maximální přesnosti měření. Bez dostatečných informací nejsou výsledky měření tak přesné.
- Po vyplnění dotazníku dotazník zmizí z hlavní (více v sekci Zdraví)

#### 2. Průvodce Měřením Vitálních Parametrů s Dr. Digital Aplikací

Měření naší technologií je velice jednoduché a rychlé. Právě proto je vhodné pro pravidelnou kontrolu Vitálních parametrů.

Měření trvá cca. 90 vteřin.

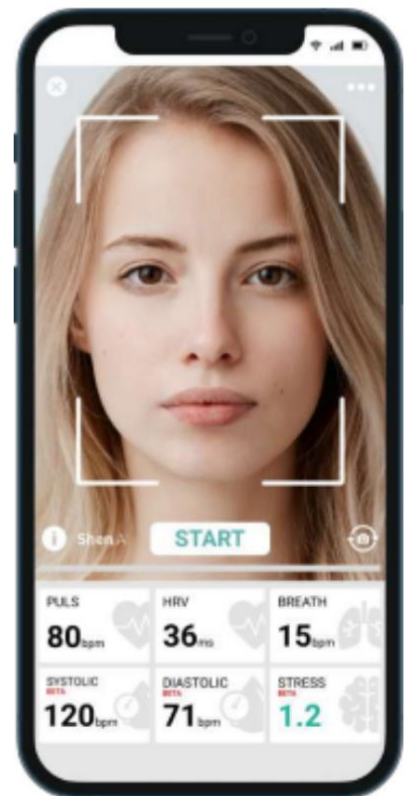
##### *Příprava*

##### Správné Prostředí:

- Najděte dobře osvětlené místo.
- Ujistěte se, že na vašem obličeji není žádný stín nebo odraz.
- Pohodlně si sedněte a zajistěte stabilní světelné podmínky.
- Pro rovnoměrné osvětlení můžete použít externí světelný zdroj.

##### Uživatel:

- Uvolněte se v pozici sedu alespoň 5 minut před začátkem.
- Vyhněte se mluvení a mimice během měření.



- Vyhněte se silnému líčení, viditelné vlhkosti nebo nečistotám na obličeji.
- Ujistěte se, že jsou viditelné obě tváře a měření nebrání žádná překážka (vlasy, brýle, maska).

#### Zařízení:

- Ujistěte se, že je objektiv čistý a není namířen do zdroje světla.
- Zkontrolujte, zda váš hardware splňuje požadavky Dr. Digital.

Spustit měření

#### *Měření:*

- Spusťte měření stisknutím tlačítka START.
- V rámečku měřicí obrazovky by měl být Váš celý obličej bez viditelných překážek (stín, vlasy, brýle, pokrývky hlavy atp).

#### *Během měření:*

- Udržujte kameru stabilní.
- Udržujte hlavu stabilní a obličej v rámečku měření.
- Vyvarujte se mimických projevů a změn výrazu.

#### *Upozornění:*

- Pokud je osvětlení nedostatečné, zobrazí se ikona červeného slunce.
- Nejprve sebe nebo telefon mírně natočit směrem ke zdroji světla.
- Případně je nutné najít lepší zdroj světla.
- Pokud se rámeček při měření zbarví červeně, znamená to, že vás kamera nemůže zaměřit.
- Umístěte váš obličej zpět do rámečku.

#### *Výsledek:*

- Zelený pruh na spodním okraji obrazovky měření ukazuje progres.
- V případě, že se indikátor měření nehýbe, zajistěte vhodné podmínky dle návodu.

### 3. Manuální zadání Vitálních parametrů.

Ruční zadání VITÁLNÍCH PARAMETRŮ. Pro zadání vašich vitálních parametrů naměřených na jiném zařízení použijte správné textové pole na kartě MĚŘENÍ.

#### Manuální zadání Vitálních parametrů

Krevní tlak 133/88 mmHg

Variabilita tepu (SDNN) 36

Variabilita tepu (LnRMSSD) 3,1

Srdeční tep 94

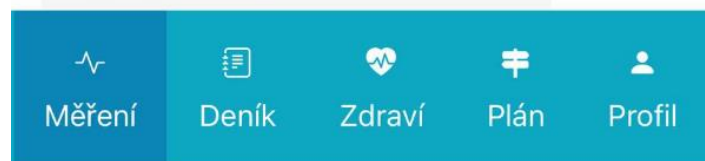
Stres 5,5

Dechová frekvence 10

Celkový cholesterol mmol/L

HDL cholesterol mmol/L

Při zadávání Vitálních parametrů z jiných zařízení dbejte na přesnost zadaných údajů.



## 4. Deník

Pravidelné záznamy v Zdravotním deníku nám i vám poskytují cenné informace o vašem zdraví. Pomáhají lékařům a specialistům lépe porozumět vašim potřebám a přizpůsobit péči tak, aby byla co nejefektivnější. Pravidelné hodnocení může odhalit vzory a pomoci identifikovat případné změny ve vašem zdravotním stavu. Tato pravidelná záznamy nejen pomáhají nám, ale i vám sledovat zdravotní obtíže a nepohodlí v čase.

Faktory, které Dr. Digital sleduje:

1. Pocit zdraví
2. Nálada
3. Energie
4. Spánek
5. Dýchání
6. Bolest
7. Trávení
8. Sluch
9. Vidění

*K hodnocením můžete přidávat osobní poznámky. Stačí kliknout na odpovídající pole a zaznamenat významné události nebo změny ve vašem stavu.*

### Můj deník

Zdravotní deník slouží k zaznamenávání informací týkajících se Vašeho zdraví. Pravidelné záznamy nám poskytují důležité údaje o Vašem zdravotním stavu.

Deník jste již nevyplnili déle jak 14 dní. Pravidelné vyplňování nám poskytuje dodatečné informace a umožňuje sledovat dlouhodobý vývoj Vašeho zdraví.

#### Pocit zdraví

Můžete dopsat poznámku

Pomocí tlačítek + a – můžete zvolit na škále stupnice.

Ke každému faktoru lze uložit samostatnou poznámku.

## 5. Záložka Zdraví – Domovská obrazovka aplikace Dr. Digital

Na domovské stránce aplikace najdete ty nejdůležitější informace.

Pro plné využití všech funkcí aplikace vyplňte, prosím, přiložené dotazníky.

Každý z těchto dotazníků se zaměřuje na klíčové aspekty vašeho zdraví a byl navržen specialisty a odborníky na telemedicínu. Poskytnuté informace nám umožní navrhnout personalizovaná opatření pro prevenci a zlepšení vašeho životního stylu. Data sbíráme v několika oblastech:

### *Anamnestický dataset:*

- Vstupní Dotazník
- Osobní Anamnéza
- Rozšířená Anamnéza

### *Rozšířený dataset pro Prevenci:*

- Srdce
- Spánek
- Trávení
- Mentální Zdraví

**Důležité Upozornění:** Tyto dotazníky je nutné vyplnit pouze jednou, abychom měli kompletní informace o vašem zdraví. Všechna vaše data jsou zabezpečena, a přístup k nim mají pouze zdravotníci Dr. Digital. Pokud vás zajímá, proč shromažďujeme tato data, přečtěte si naše prohlášení o datech. (Odkaz)

*Pro inicializaci měření je potřeba vyplnit Vstupní dotazníky.*

*Pro možnost Kontaktovat podporu je potřeba vyplnit všechny Anamnestické dotazníky.*

*Pro získání zpětné vazby je potřeba vyplnit všechny dotazníky.*

### Moje zdraví

Dr.Digital

#### Předtím než začneme...

Vyplňte základní informace o Vás a Vašem zdravotním stavu ve Vstupním dotazníku. Tato data zvýší přesnost našeho měření.

Vyplnit vstupní dotazník

Vaše zdraví je pro nás prioritou!  
Vyplňte prosím následující dotazníky, které nám pomohou sestavit Váš zdravotní profil.

Základní anamnéza

Rozšířená anamnéza

Srdce

Trávení

Mentální zdraví



Měření



Deník



Zdraví



Plán



Profil



## VISUALIZACE RIZIK

Hodnoty naměřené pomocí naší technologie naleznete v záložce Měření. Kromě toho naleznete v záložce také vyhodnocení zdravotních rizik pomocí naší technologie společně s AI.

Pro zobrazení rizik je nutné mít vyplněné dotazníky a změřit se v sekci Měření.



I z domovské obrazovky můžete spustit měření.

Spustit měření

*Pro kontaktování podpory Dr.Digital vyplňte prosím dotazníky. Zobrazí se Vám tlačítko pro kontakt.*

Chci se poradit s lékařem, nebo získat návrh termínu.

Kontaktuj Dr. Digital

## 6. Záložka PROFIL

### Profil - Správa Osobních a Kontaktních Údajů

V této části aplikace můžete jednoduše upravovat své osobní údaje, včetně kontaktních informací. Slouží výhradně k editaci informací, abyste mohli udržovat své údaje aktuální.

- Můžete také zadat krizový kontakt. Krizový kontakt je klíčový pro případy nečekaných událostí, kdy mohou zdravotníci nebo blízcí potřebovat okamžitý přístup k důležitým informacím.

**Odhlášení:** Po stisknutí tohoto tlačítka se bezpečně odhlásíte z aplikace. Ideální pro situace, kdy chcete uzavřít svou aktuální relaci.

**Smazání Účtu:** Po zvolení této možnosti provedete trvalé smazání svého účtu. Před provedením této akce se ujistěte, že jste si zazálohovali všechny potřebné informace, protože smazání účtu je nevratné. Toto tlačítko je určeno pro ty, kteří se rozhodnou ukončit své členství.



 **Dr.Digital**