



SMART BEAR

MANUAL DE UTILIZARE

v.2.1 – APRILIE 2024

Contributori:

Sotiria Antaranian (ATC)

Andreia Pimenta (SRS)

Traducere și adaptare în lb. română:

Răzvan Ioan Trașcu (ANA)

Claudiu Petrescu (ITSS)

HELPDESK PILOT ROMÂN:

Tel.: 0770 944 368 (zile lucrătoare, 12:00 - 16:00)

e-mail: helpsb@anaaslanacademy.ro



Acest proiect a primit finanțare de la Uniunea Europeană prin programul de cercetare și inovare Orizont 2020 cu Contractul de finanțare nr. 857172

Proiectul SMART BEAR: H2020-SC1-FA-DTS-2018-2020/H2020-SC1-FA-DTS-2018-2

©Consortiul SMART BEAR

Cuprins

1.1 Utilizarea sistemului	3
1.2 Notificări și setări.....	3
Prima pagină.....	3
1.3 Ceas inteligent	7
Statisticile legate de somn	7
Pași efectuați – Activitate	8
1.4 Tensiune arterială	9
1.4.1 OMRON M7 Intelli IT HEM-7361T-EBK Măsurarea tensiunii și setarea datei și orei	10
1.5 Ritm cardiac.....	11
1.6 Termometru inteligent - Thermometer iHealth ThermoPro (NT13B)	12
1.7 Pulsoximetru inteligent	14
1.8 Cântar inteligent	15
1.9 Dispozitivele auditive.....	17
1.10 HomeHub și senzori inteligenți pentru acasă.....	18
1. Nivelul luminii.....	18
2. Detectia mișcării	19
3. Senzori inteligenți – confort	19
1.11 Aplicația DIETĂ.....	20
1.12 Aplicația OTAGO – Aplicația „Reabilitare”	22
1.13 Aplicația „Medicament”	28
1.14 Jocurile cognitive	32
2. Depanare	34
2.1 Cerințe de funcționare	34
2.2 Cerințe pentru dispozitivele auditive	34
2.3 Cum instalați și folosiți cântarul iHealth.....	35
2.4 Cum înlocuiți dispozitivele, dacă este nevoie.....	36
2.5 Aplicația Dietă nu funcționează.....	36

1.1 Utilizarea sistemului

Acest manual de utilizare explică etapele necesare pentru ca participanții la proiectul SMART BEAR să poată interacționa cu tehnologiile SMART BEAR, adică aplicația SMARTBEAR, telefonul inteligent și restul dispozitivelor primite ca urmare a participării la proiect.

Unele dintre dispozitivele descrise în acest manual pot să nu fie adecvate situației dvs. particulare – caz în care nu v-au fost puse la dispoziție. Toate echipamentele care v-au fost puse la dispoziție au fost selectate în baza evaluării clinice personalizate efectuate de profesioniști în domeniul medical, astfel încât să asigure fiecărui participant un stil de viață sănătos și independent.

Deoarece SMART BEAR este un proiect de cercetare, anumite componente ale sistemului pot să nu fie deplin funcționale. Acest manual nu înlocuiește susținerea de care vă veți bucura din partea echipei locale de proiect, care vă poate ajuta cu orice nelămuriri sau probleme apărute la utilizarea acestor dispozitive.

1.2 Notificări și setări

Prima pagină

1. Butonul „**Sincronizare**” (chenar albastru) sincronizează dispozitivele disponibile.
2. Apăsați pe simbolul clopoțelului sau „**Notificări**” din meniul cu trei puncte (chenar roșu) pentru a vedea notificările dvs.





Bulina roșie indică existența unor notificări necitite

Notă: Nu se pot transmite notificări către voluntarii din unele țări participante la proiect, în conformitate cu deciziile / limitările impuse de autoritățile locale.

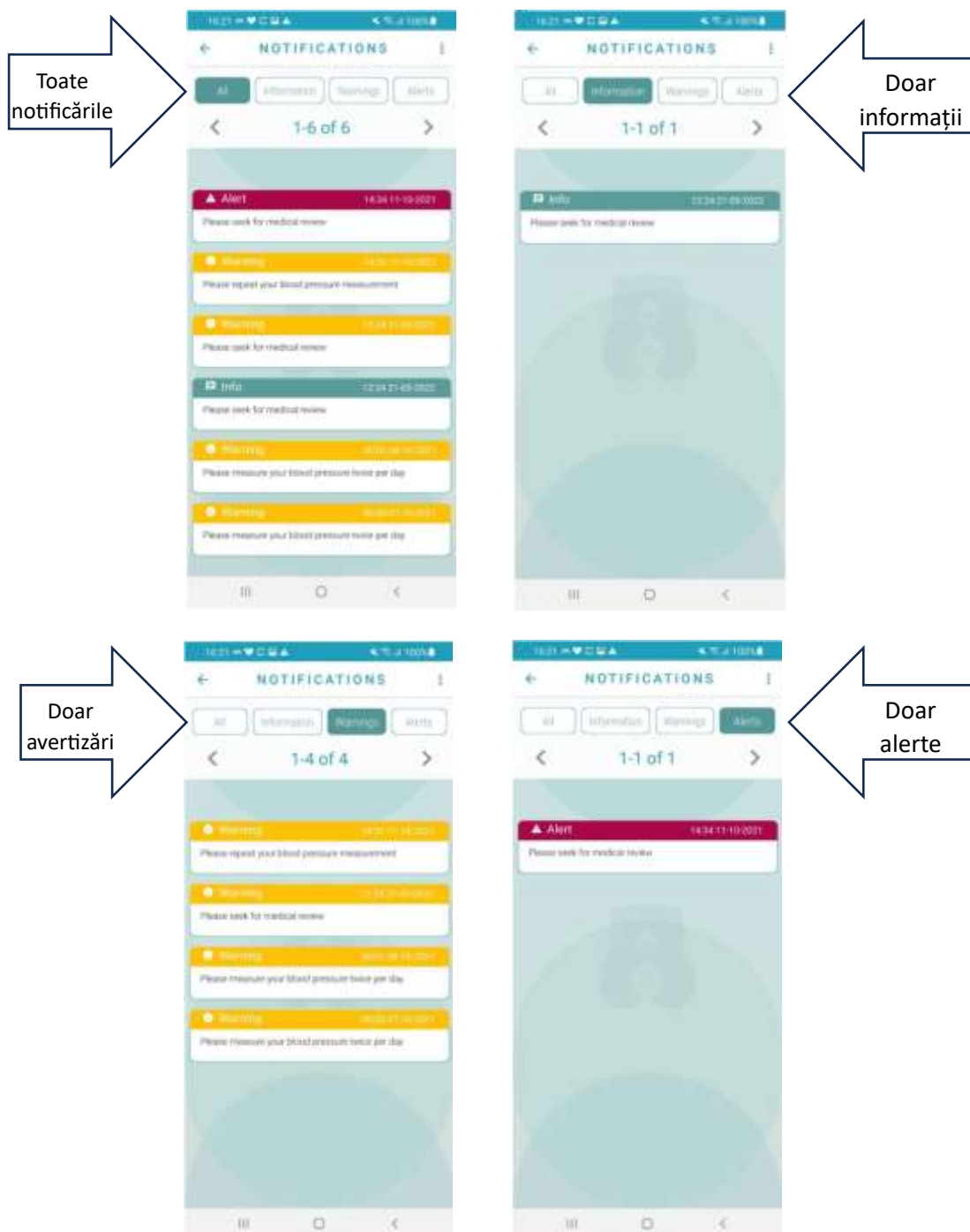
Pentru participanții din România, notificările sunt dezactivate.

În eventualitatea improbabilă în care primiți notificări, ignorați-le și anunțați medicul care v-a evaluat în vederea participării la proiect.

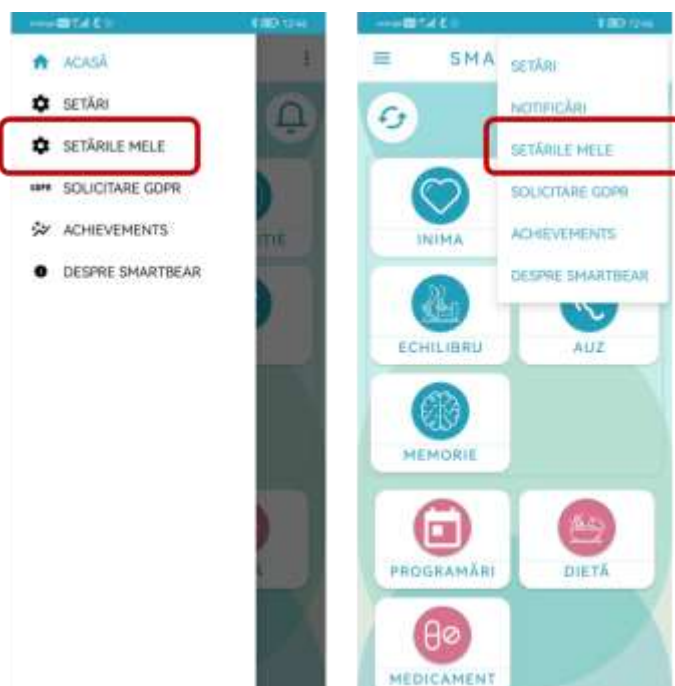
Notificările se pot delimita și vizualiza în funcție de tipul lor.

Pentru participanții din România, notificările sunt dezactivate.

În eventualitatea improbabilă în care primiți notificări, ignorați-le și anunțați medicul care v-a examinat în vederea participării la proiect.



Navigați la „Setările mele” din meniul cu trei puncte (chenar roșu).



Glisați spre dreapta pentru a crește mărimea literelor, sau spre stânga pentru a micșora literelor

Dacă aveți dispozitive auditive și doriți acest lucru, puteți glisa comutatorul pentru a ne semnala că sunteți acasă (nu trebuie să faceți acest lucru decât o singură dată).

Configurați nivelul dvs. de activitate fizică, dacă nu a fost deja configurat. Aceste informații se vor folosi pentru a calcula dieta recomandată.

Pagina „Despre...” permite verificarea versiunii aplicației și informații despre finanțarea proiectului.



1.3 Ceas inteligent

Cu ajutorul ceasului inteligent puteți verifica statisticile legate de somnul dvs. și numărul dvs. de pași efectuați zilnic.

Statisticile legate de somn

Navigați de la prima pagină la „Dispoziție” (chenarul roșu 1) și apoi la „Statisticile de somn” (chenarul roșu nr. 2). Puteți vizualiza acolo statisticile legate de somnul dvs. înregistrate în noaptea anterioară.



Pași efectuați – Activitate

Puteți verifica **„Activitatea”** dvs., adică numărul de pași efectuați zilnic și distanța parcursă, dacă navigați prin oricare dintre următoarele 3 metode: din pagina principală, mergeți la **„Inimă”** (chenar roșu 1a), sau **„Dispoziție”** (chenar roșu 1b) sau **„Echilibru”** (chenar roșu 1c), și apoi la **„Activitate”** (chenar roșu 2), unde puteți vizualiza activitatea dvs.

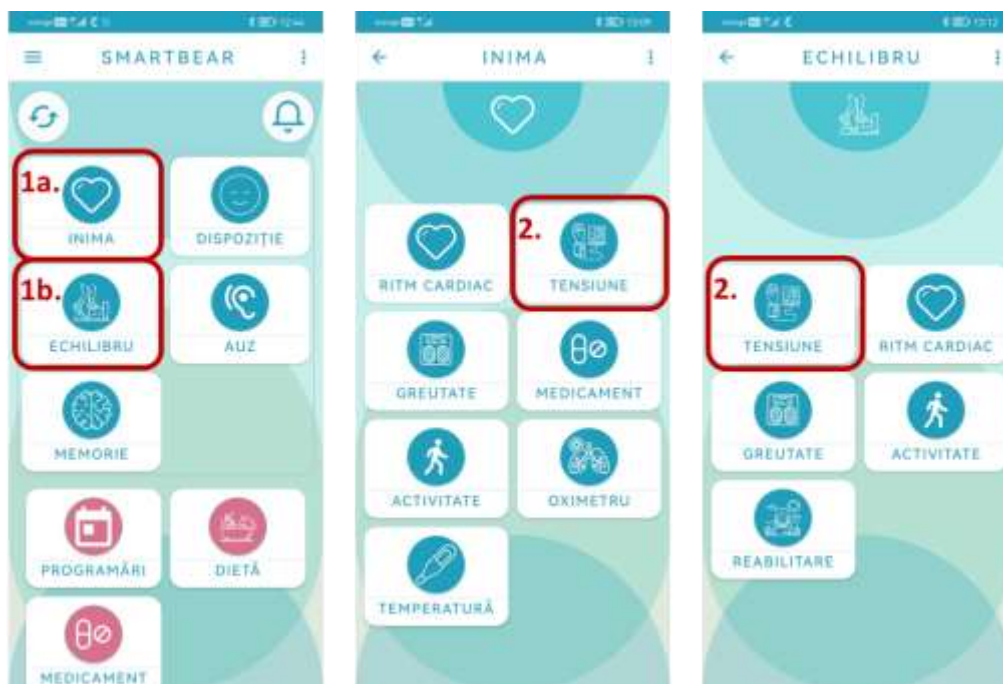




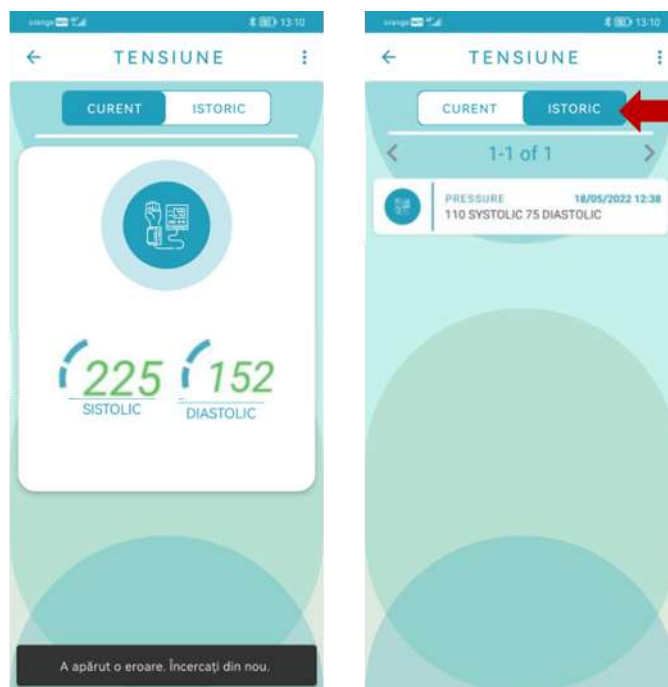
1.4 Tensiune arterială

Navigați de la pagina principală la „**Inimă**” (chenar roșu 1a) sau „**Echilibru**” (chenar roșu 1b), și apoi la „**Tensiune**” (chenar roșu 2).

Apăsați butonul dedicat Bluetooth de pe lateralul tensiometrului OMRON M7 Intelli IT. Pe tensiometru ar trebui să clipească un mic pătrățel. Apăsați butonul START/STOP de pe tensiometru.



Acum puteți vizualiza măsurătorile. Puteți verifica și istoricul valorilor dvs. de tensiune arterială selectând „**Istoric**”.



1.4.1 OMRON M7 Intelli IT HEM-7361T-EBK

Măsurarea tensiunii și setarea datei și orei

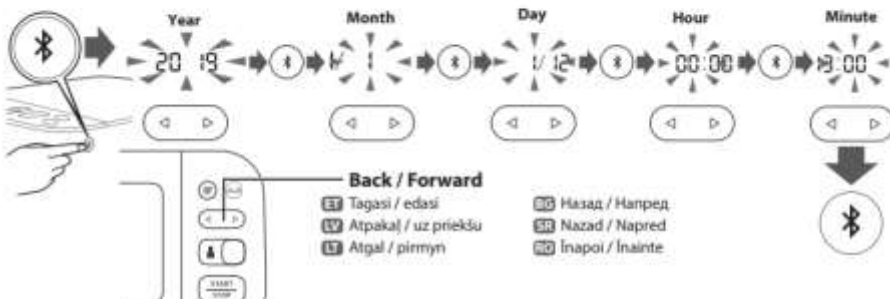
Este indicat să folosiți tensiometrul în modul „AFib”. Pentru a selecta acest mod, apăsați butonul START timp de 2 secunde. Nu trebuie să interacționați cu aplicația SMARTBEAR în timp ce efectuați măsurători.



De fiecare dată când introduceți baterii, trebuie să configurați manual data și ora, respectând pașii de mai jos (este posibil să trebuiască să apăsați de două ori butonul Bluetooth pentru aceasta).

6 Setting Date and Time Manually

<p>LT Kuupäeva ja kellaaeg käsitsi seadistamine</p> <p>LV Datuma un laika manuāla iestāšana</p> <p>LT Datos ir laiko nustatymas rankiniu būdu</p> <p>If your monitor is paired with your smart device, date and time is set automatically. When you need to set them manually, set year > month > day > hour > minute.</p> <p>LT Kui vererõhuaparaat on nutiseadmega paarisatud, seadistatakse kuupäev ja kellaaeg automaatselt. Kui peate need käsitsi seadistama, seadistage aasta > kuu > päev > tund > minut.</p> <p>LV Ja mērparāts ir savienots pāri ar viedierīci, datums un laiks tiek iestatīts automātiski. Ja nepieciešams tos iestatīt manuāli, iestatiet gadu > mēnesi > stundu > minūti.</p> <p>LT Jeigu jūsų matuoklis yra susietas su išmaniuoju įrenginiu, data ir laikas nustatomi automatiškai. Kai reikia nustatyti rankomis, nustatykite metus > mėnesį > dieną > valandą > minutę.</p>	<p>BG Ръчно настройване на датата и часа</p> <p>SR Ručno podešavanje datuma i vremena</p> <p>RO Configurarea manuală a datei și orei</p> <p>BG Ако вашият апарат е свързан с вашето смарт устройство, датата и часът се настройват автоматично. Ако трябва да ги настройвате ръчно, настройте година > месец > ден > час > минута.</p> <p>SR Ako je aparat uparen sa pametnim uređajem, datum i vreme se podešavaju automatski. Kada morate da ih podesite ručno, podesite godinu > mesec > dan > sat > minut.</p> <p>RO Dacă tensiometrul este asociat cu dispozitivul dumneavoastră inteligent, data și ora sunt setate automat. Când trebuie să le setați manual, setați year (anul) > month (luna) > day (ziua) > hour (ora) > minute (minutetele).</p>
--	---



Back / Forward

LT Tagasi / edasi

LV Atpakaļ / uz priekšu

LT Atgal / pirmyn

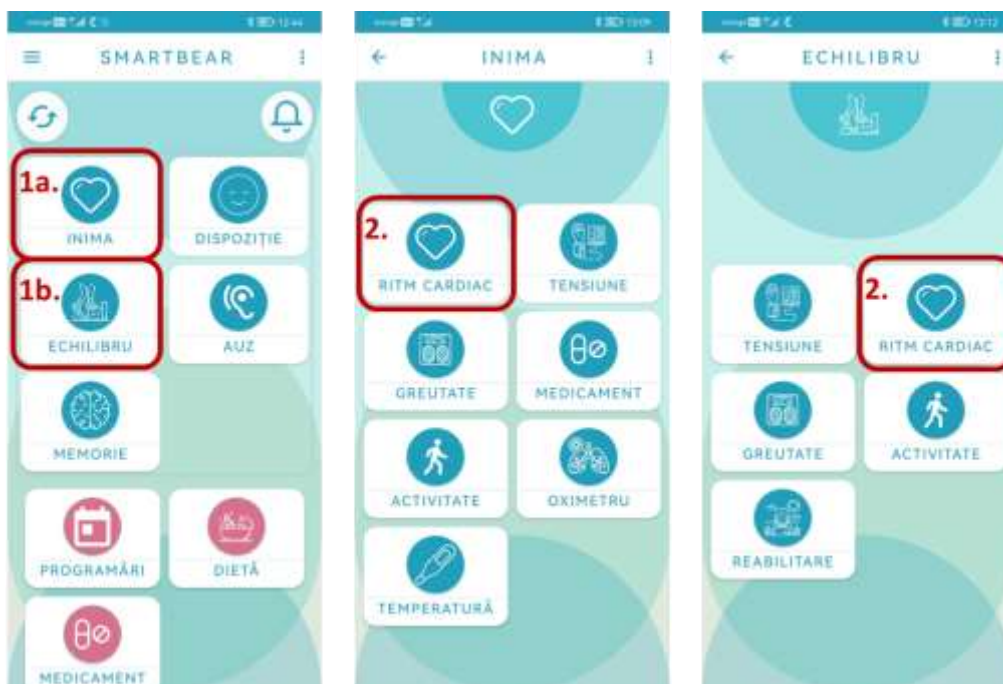
BG Hasad / Napred

SR Nazad / Napred

RO Inapoi / Inainte

1.5 Ritm cardiac

Navigați de la prima pagină la „**Inimă**” (chenar roșu 1a) sau „**Echilibru**” (chenar roșu 1b) și apoi la „**Ritm cardiac**” (chenar roșu 2).



Puteți vizualiza măsurătorile. Puteți de asemenea vizualiza istoricul valorilor frecvenței cardiace selectând „**Istoric**”.



1.6 Termometru inteligent- Thermometer iHealth ThermoPro (NT13B)

Navigați de pe prima pagină la „**Inimă**” (chenar roșu 1) și apoi la „**Temperatură**” (chenar roșu 2).

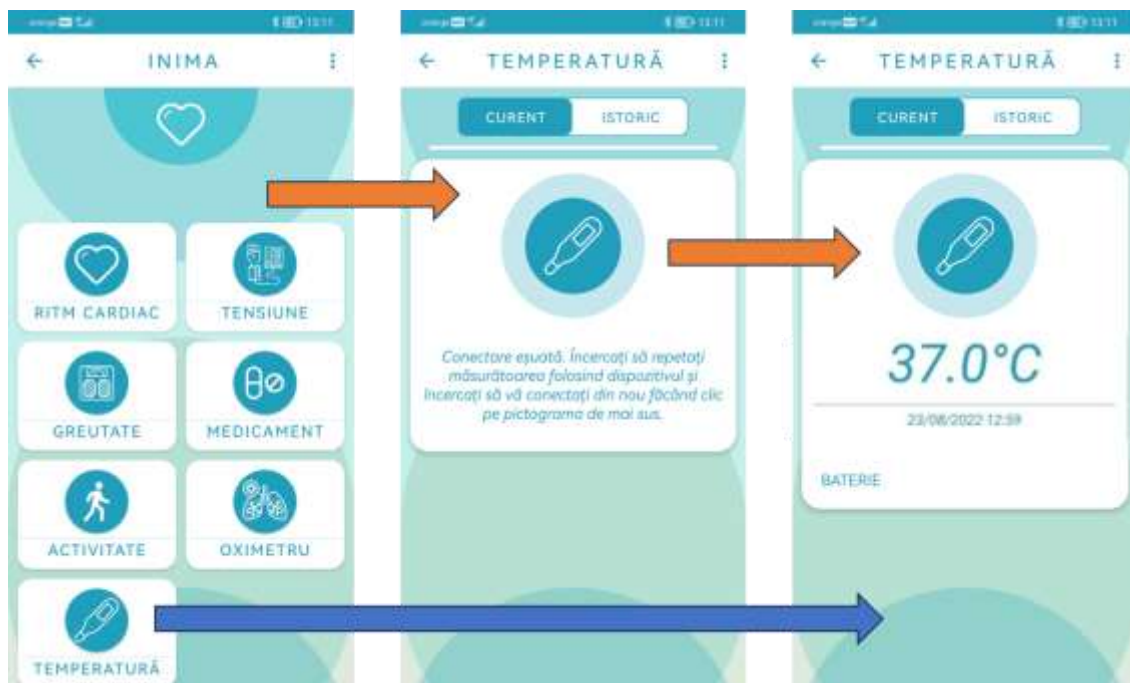


1. Deschideți aplicația, navigați la „**Inimă**”
2. Apăsați butonul de pornire a termometrului; ar trebui să vedeți o siluetă umană pe termometru.
3. Imediat ce termometrul inițializează ecranul albastru, apăsați imediat butonul pentru temperatură din aplicație și navigați la „**Temperatură**” (acest pas este extrem de important!). Dacă navigați la „**Temperatură**” când ecranul termometrului nu mai este albastru, cel mai probabil nu veți reuși.
4. Măsurați temperatura imediat, apăsând butonul pentru măsurarea temperaturii; fiecare secundă contează (este mai bine să începeți cu măsurarea temperaturii pe încheietura mâinii, primele câteva date, ca să economisiți timp și să vă deprindeți cu procedura).
5. Pentru măsurare, apăsați butonul pentru măsurare de pe termometru (apăsare simplă, nu prelungită); ar trebui să auziți un bip, care indică efectuarea cu succes a măsurătorii.
6. Ar trebui să puteți vizualiza temperatura în aplicație.
7. Dacă nu, repetați de câteva ori pasul 4.
8. Dacă în continuare nu reușiți, reveniți la ecranul „**Temperatură**” și reluați pașii 3 și 4.
9. La pasul 6, dacă doriți să repetați măsurătoarea, apăsați iconița rotundă din aplicația „**Temperatură**” și repetați pasul 4.
10. Puteți vizualiza temperatura măsurată. Puteți vizualiza și istoricul de temperatură corporală, apăsând pe „**Istoric**”.

După 30 de secunde de inactivitate, termometrul se va opri automat.

Dacă pasul 7 nu funcționează și ați încercat deja de câteva ori, încercați din nou să scanați în pagina de setări și reluați pașii enumerați mai sus.

Dacă observați că după mai multe încercări de măsurare nu reușiți să o vizualizați în aplicație, încercați să opriți termometrul și, după repornire, reluați toți pașii de mai sus.



1.7 Pulsoximetru inteligent

1. Navigați din prima pagină la „**Inimă**” (chenar roșu 1) și apoi la „**Oximetru**” (chenar roșu 2).

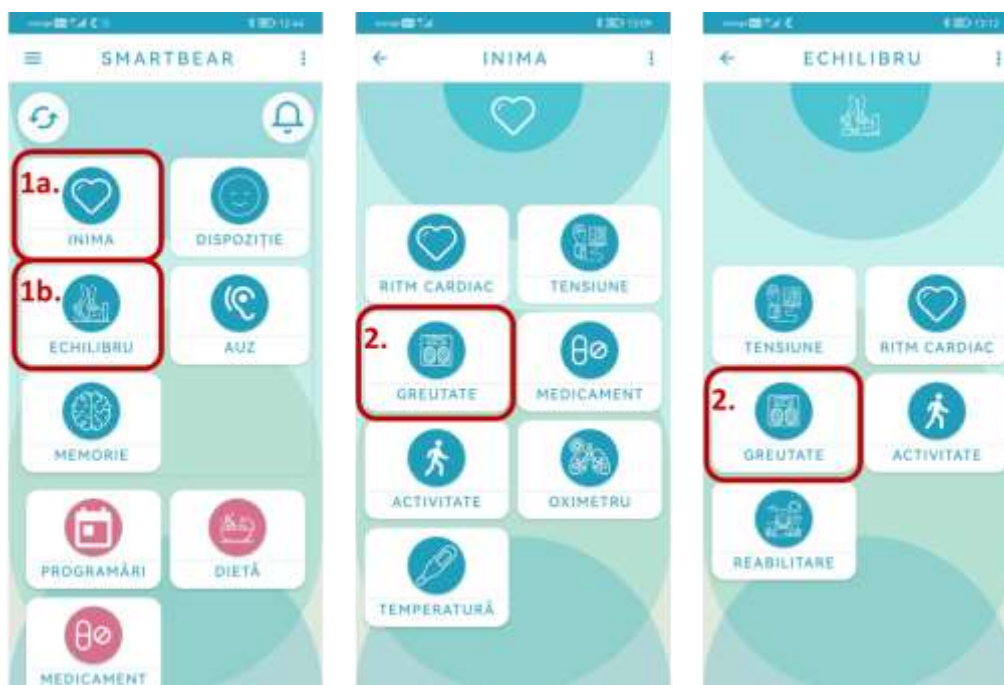


2. Pentru măsurarea nivelului O₂, introduceți complet arătătorul stâng în deschiderea cauciucată a oximetrului, cu unghia îndreptată în jos, și apoi apăsați butonul pulsoximetrului.
3. Țineți mâna nemișcată pe durata măsurării.
4. După câteva secunde, valoarea O₂ va fi afișată pe ecranul oximetrului.
5. Când observați că valoarea este stabilă, scoateți degetul din pulsoximetru.
6. După ce scoateți degetul din pulsoximetru, așteptați până când ecranul acestuia nu mai indică nimic – nici măcar liniile verzi.
7. Apăsați acum pe iconița cu pulsoximetrul din aplicație și așteptați să fie transferate datele și să fie afișate pe ecranul corespunzător.
8. În timp ce se transferă datele către telefonul inteligent, pe ecranul pulsoximetrului va fi afișată o luminiță verde cu simbolul Bluetooth
9. Puteți vizualiza rezultatul măsurătorii. Puteți vizualiza și istoricul valorilor oxigenului, din ecranul „**Istoric**”.



1.8 Cântar inteligent

1. Navigați de la prima pagină la „**Inimă**” (chenar roșu 1a) sau „**Echilibru**” (chenar roșu 1b) și apoi la „**Greutate**” (chenar roșu 2).



2. Pentru a vă cântări, pășiți pe cântar cu picioarele goale (se recomandă să vă cântăriți în aceeași zi a săptămânii și fără să purtați vreo haină)
3. Mențineți corpul nemișcat pe durata cântării
4. După câteva secunde, greutatea vă va fi afișată pe ecranul cântarului
5. Când greutatea afișată este stabilă, începe calcularea procentului de grăsime corporală (pe ecranul cântarului vor fi afișate niște puncte mici)
6. Mențineți corpul nemișcat până la finalizarea tuturor măsurărilor
7. Așteptați până când cântarul nu mai afișează nimic și se oprește automat
8. Puteți coborî de pe cântar; apăsați pe iconița pentru greutate din aplicație. Așteptați ca datele să fie transferate și apoi afișate pe ecranul corespunzător.
9. Cât timp sunt transferate datele către telefon, pe ecranul cântarului va fi afișată o lumină albă cu semnul Bluetooth
10. Puteți vizualiza rezultatul cântării și nivelul bateriei. Puteți vizualiza istoricul de greutate apăsând pe „**Istoric**”.



Observație:

Vă reamintim că atunci când folosiți dispozitivele descrise anterior, și anume pulsoximetrul și cântarul, **trebuie să apăsați doar butoanele de pe telefon** după terminarea măsurătorii.

1.9 Dispozitivele auditive

Dacă aveți dispozitive (proteze) auditive, puteți naviga spre „**Auz**” (chenar roșu 1) și apoi spre „**Utilizare proteză auditivă**” (chenar roșu 2) pentru a vizualiza programul curent și volumul setat pentru dispozitivele auditive.



De acolo, puteți modifica programul în funcție de mediul înconjurător și nivelul de zgomot din jur (de exemplu selectând „P1”) și puteți modifica volumul dispozitivelor, dacă doriți, glisând cursorul. Pe cursor este afișat nivelul implicit pentru volum. Puteți de asemenea vizualiza și nivelul bateriei pentru fiecare dispozitiv și puteți verifica istoricul datelor dispozitivelor auditive. Datele de la dispozitivele auditive se vor transmite automat. Totuși, puteți declanșa manual sincronizarea dacă doriți, selectând „**Măsurătoare nouă**”.

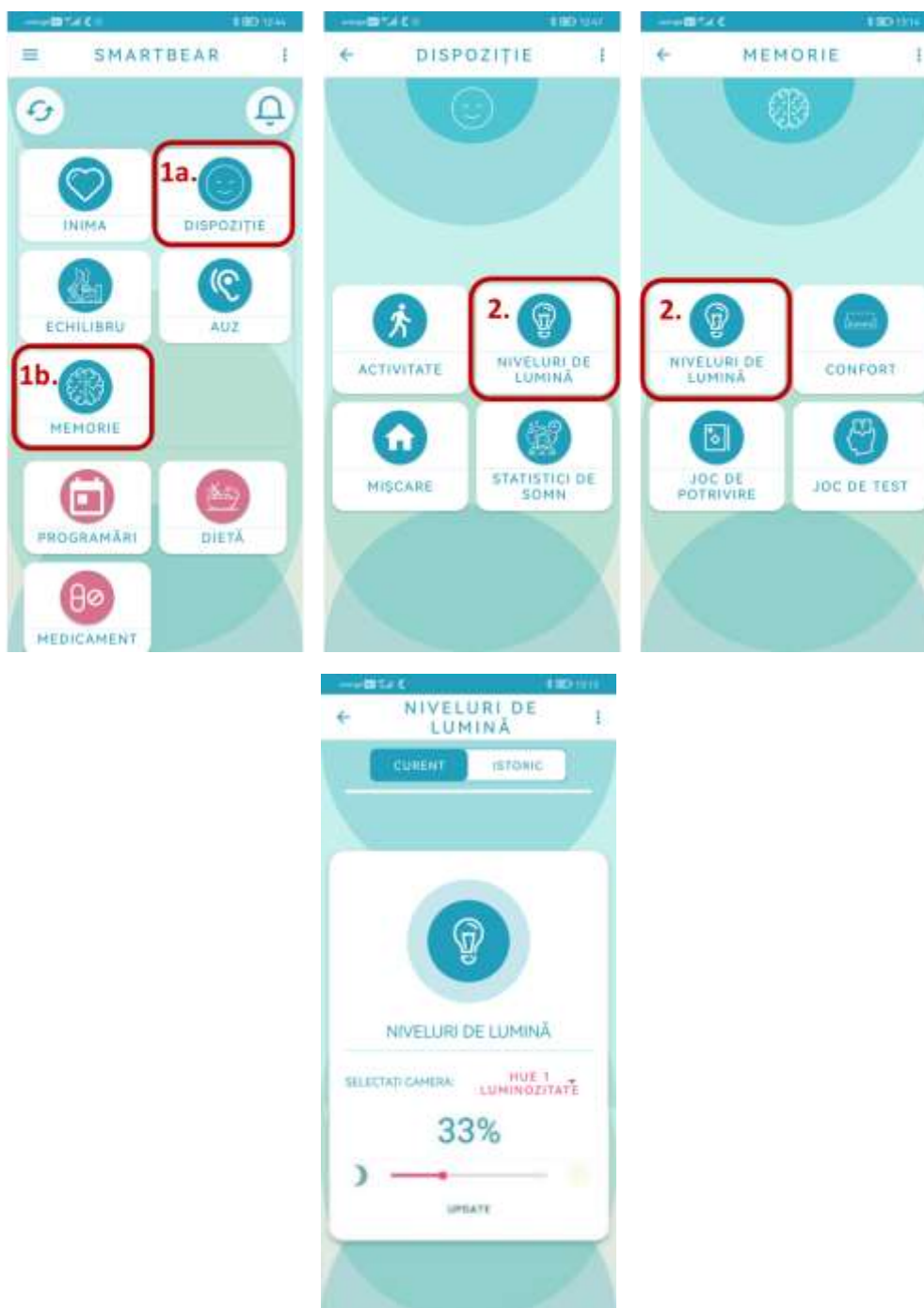


1.10 HomeHub și senzori inteligenți pentru acasă

Cu ajutorul HomeHub și al senzorilor inteligenți pentru acasă puteți verifica nivelul luminii, puteți detecta mișcarea și puteți verifica parametrii din casă (temperatură, presiune atmosferică și umiditate).

1. Nivelul luminii

Navigați de la prima pagină la „**Dispoziție**” (chenar roșu 1a) sau „**Memorie**” (chenar roșu 1b) și, de acolo, la „**Nivel lumină**” (chenar roșu 2). Acolo puteți regla luminozitatea glisând cursorul și apoi apăsând butonul “**ACTUALIZARE**”.



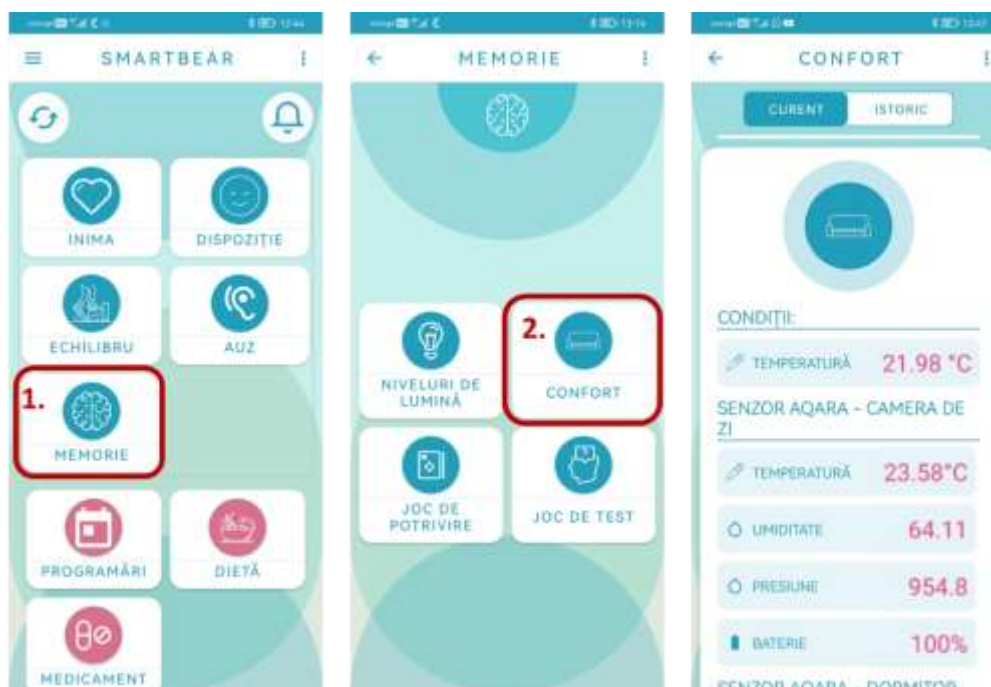
2. Detectia mișcării

Navigați de la prima pagină la „Dispoziție” (chenar roșu 1) și apoi la „Mișcare” (chenar roșu 2).



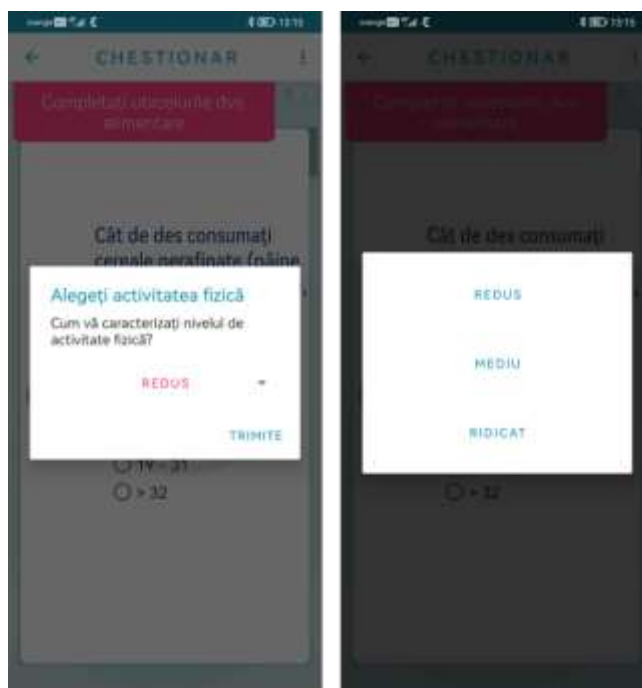
3. Senzori inteligenți – confort

Navigați de la pagina principală la „Memorie” (chenar roșu 1) și apoi la „Confort” (chenar roșu 2).



1.11 Aplicația DIETĂ

Când deschideți prima dată aplicația „Dietă”, vi se solicită să selectați nivelul de activitate fizică. Alegeți între „Redus”, „Mediu” sau „Ridicat” în funcție de nivelul dvs. obișnuit de activitate zilnică. Această informație este necesară pentru calcularea dietei dvs. personalizate. După selectare va trebui să apăsați pe „TRIMITE” pentru a trece mai departe.



După aceea, prima dată când accesați aplicația „Dietă”, precum și lunar după aceea (vi se va reaminti printr-o notificare) va trebui să completați chestionarul privind obiceiurile dvs. alimentare. Apăsați pe „TRIMITE” după completarea chestionarului. Puteți accesa chestionarul privind obiceiurile dvs. alimentare pornind de la iconița din dreapta sus a aplicației „Dietă” (chenar roșu).



Piramida alimentară în aplicația „Dietă”



Lângă fiecare categorie de alimente este afișată porția recomandată pentru perioada corespunzătoare. De exemplu, este recomandabil să consumați 4 porții de carne roșie în fiecare lună. Acestea sunt recomandările pentru regimul dvs. alimentar personalizat.

Apăsând pe butoanele (+) sau (-) pentru fiecare tip de aliment, puteți completa consumul dvs. zilnic pentru a conștientiza mai bine aportul dvs. de alimente. După selectarea cantității corecte de aliment pentru fiecare categorie, apăsați pe Actualizare/Salvare.

Dacă aveți neclarități legate de cantitățile consumate, există inclusiv informații legate de echivalența pentru fiecare tip de aliment.

Dacă depășiți porția recomandabilă pentru oricare dintre categoriile alimentare va fi afișat mesajul corespunzător.

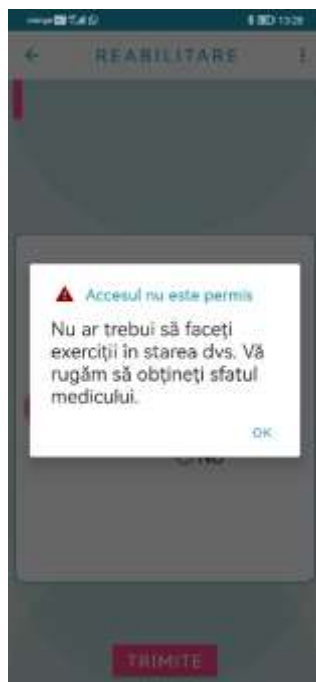
1.12 Aplicația OTAGO – Aplicația „Reabilitare”

Navigați spre „ECHILIBRU” și apoi spre „REABILITARE”. În funcție de starea dvs. de sănătate **puteți efectua anumite activități de recuperare**, motiv pentru care înainte de a începe trebuie să furnizați câteva informații despre starea dvs. de sănătate curentă.



Întrebarea nr. 5 apare doar dacă ați selectat un nivel de instabilitate (întrebarea nr. 4) între 0 și 2, de cel puțin 3 ori consecutiv. Dacă răspundeți „DA” avansați spre nivelul următor.

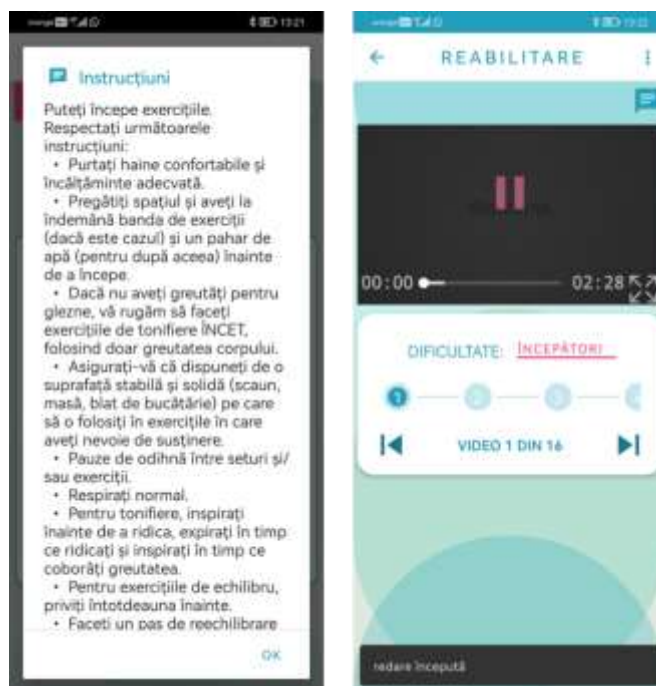
Dacă răspundeți prin „DA” la oricare dintre primele 3 întrebări sau declarați un nivel de instabilitate ridicat (între 8 și 10), atunci nu puteți trece mai departe și este furnizat următorul dialog:



Dacă ați răspuns cu „NU” la toate cele 3 întrebări de la început, dar ați declarat un nivel mediu de instabilitate (între 6 și 7), atunci este afișat următorul dialog, înainte de a avansa la efectuarea exercițiilor:



Înainte de a începe efectuarea exercițiilor sunt afișate și „povestite” pe telefon instrucțiunile de siguranță. Puteți revizui oricând instrucțiunile de siguranță prin clic pe iconița din dreapta sus în cadrul aplicației Reabilitare (chenar roșu).

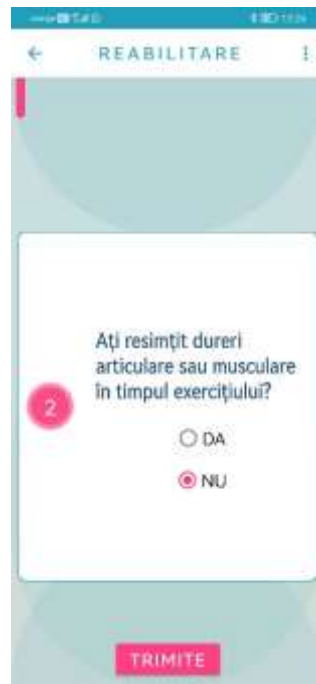


Dacă doriți, puteți trece la următorul film, folosind săgețile; puteți afișa filmulețele pe tot ecranul (chenar albastru).

După ce ați urmărit fiecare film, vi se va cere să răspundeți la câteva întrebări despre starea dvs. de sănătate.



Dacă răspundeți „DA” la această întrebare, veți avansa spre următorul filmuleț. Dacă răspundeți „NU”, va fi afișată următoarea întrebare și, dacă răspundeți „NU” la toate întrebările, va începe redarea următorului filmuleț.



Dacă răspundeți „DA” la această întrebare, vi se va recomanda să verificați postura și apoi puteți trece la următoarele întrebări.





The image displays four sequential screenshots of a mobile application interface for a rehabilitation questionnaire. Each screen features a teal header with the title 'REABILITARE' and a back arrow on the left. The questions are numbered 3, 4, 5, and 6 in red circles. Each question has two radio button options: 'DA' (Yes) and 'NU' (No). The 'NU' option is selected in all four screenshots. A red 'TRIMITE' button is located at the bottom of each screen.

3 Ați resimțit dureri persistente?

DA

NU

TRIMITE

4 Ați resimțit vreo durere în piept?

DA

NU

TRIMITE

5 Ați resimțit amețeli severe?

DA

NU

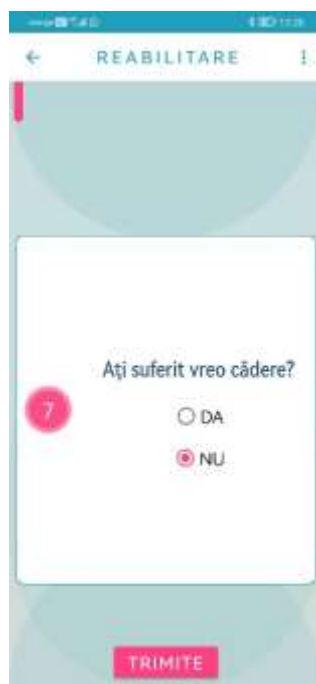
TRIMITE

6 Ați resimțit scurtarea severă a respirației?

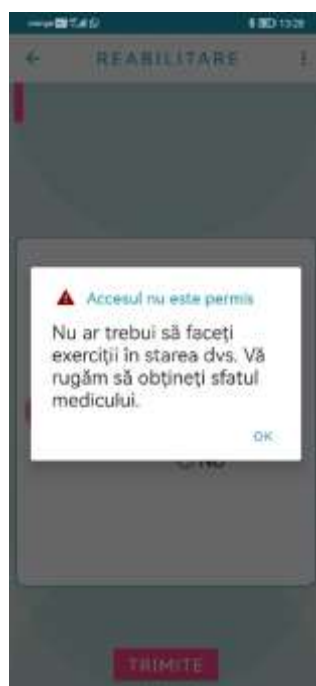
DA

NU

TRIMITE



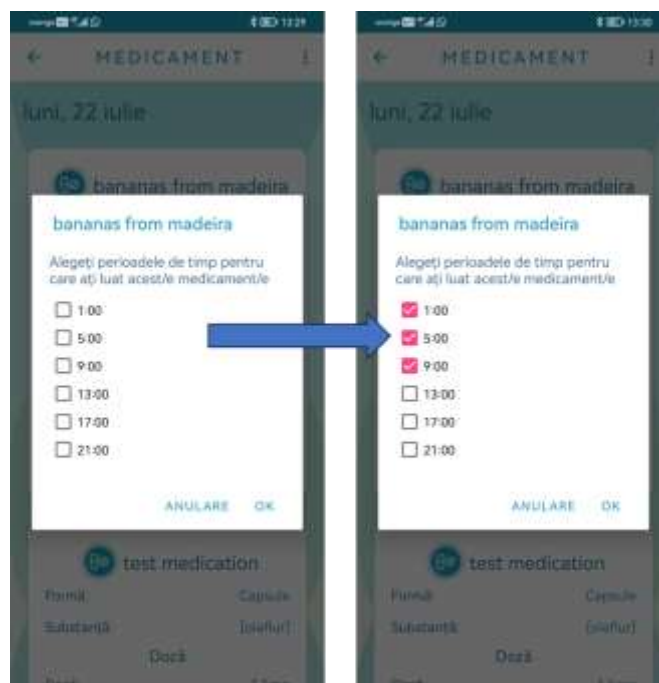
Dacă răspundeți cu „DA” la oricare dintre întrebările 3 până la 7, vi se va recomanda să cereți sfatul medicului și nu vi se va permite să treceți mai departe.



Dacă durează mai mult de 1 minut să răspundeți la oricare dintre întrebări (1 minut de inactivitate) aplicația se va închide. În acest caz, trebuie să reluați totul, de la început.

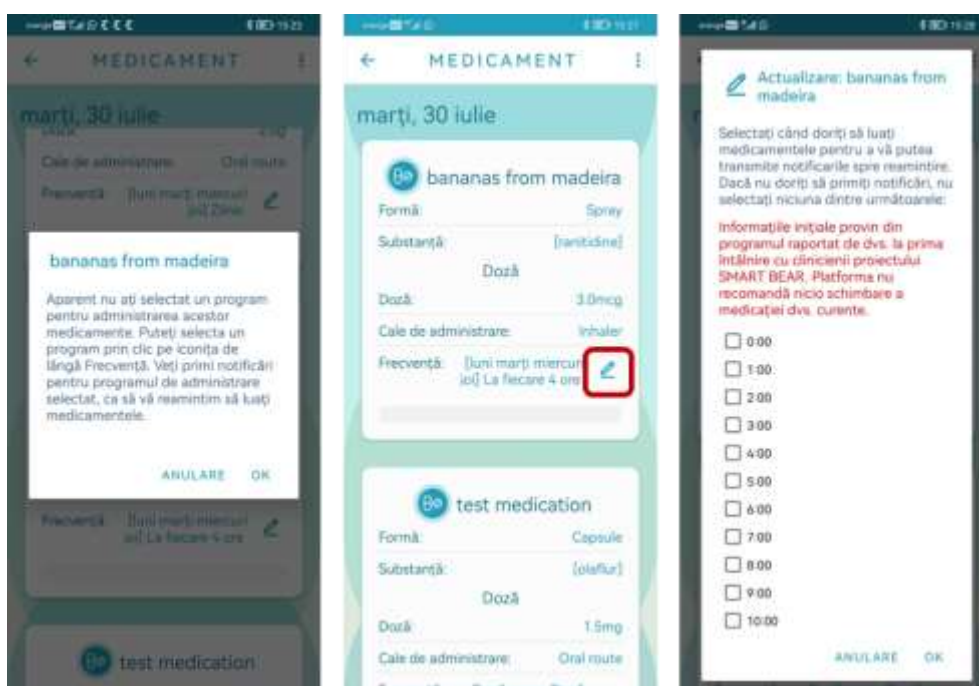
1.13 Aplicația „Medicament”

Informațiile afișate în această aplicație corespund medicamentelor, dozelor și modului de administrare declarate la evaluarea clinică efectuată fiecărui participant. Faceți clic pe medicamentele din listă și selectați ora la care ați luat medicamentul. La bază puteți vizualiza progresul medicației zilnice. Dacă este plin, ați selectat că ați luat toate dozele din acel medicament pentru ziua curentă.



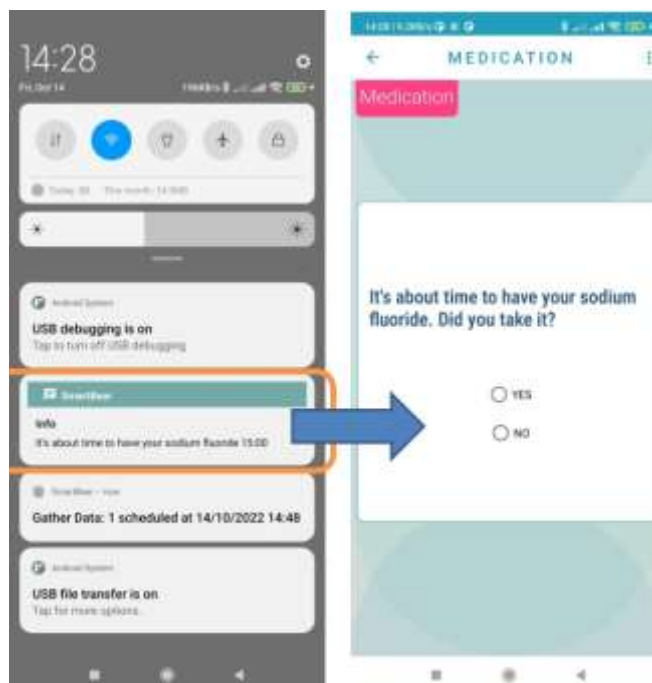
Utilizatorul poate modifica intervalele pentru **notificare** pentru fiecare dintre medicamente. Ca utilizator:

- pornim de la orele configurate în platforma online, ca urmare a evaluării dvs. clinice
- prin clic pe iconița de lângă **Frecvență**, se poate modifica intervalul orar pentru unul care este mai convenabil
- Dacă nu se selectează nimic, nu mai sunt primite notificări pentru medicamentul respectiv
- Textul legat de frecvență rămâne, așa cum a fost el configurat prin platformă, pentru a reaminti când trebuie luat medicamentul
- Din acest moment, veți vedea intervalele de timp stabilite prin aplicație, chiar dacă textul legat de frecvența de administrare poate fi schimbat doar din platformă.

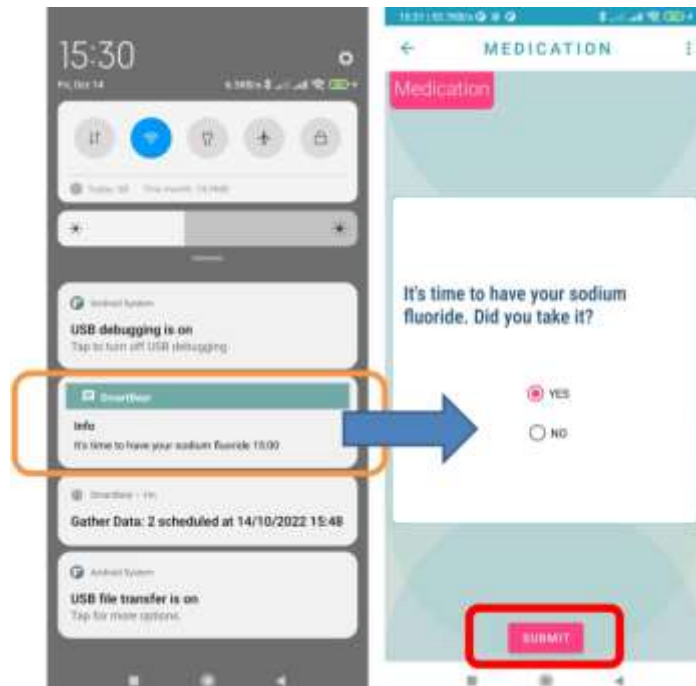


Puteți aștepta o **notificare** de reamintire cu 30 de minute înainte de ora la care se presupune că luați medicamentul. De exemplu, dacă se presupune că luați medicamentul la ora 15:00, veți primi o notificare de reamintire la 14:30. Prin clic pe notificare, puteți fi redirecționat(ă) spre aplicația SMARTBEAR unde veți fi întrebat(ă) dacă ați luat medicamentul pentru ora respectivă. Odată ce ați răspuns, trebuie să trimiteți (butonul roșu), ca să validați răspunsul.

De refacut
? Sotiria



Dacă ignorați această **notificare** și nu răspundeți la întrebare, veți primi o altă notificare de reamintire la 30 de minute după ora la care trebuia să luați medicamentul. De exemplu, dacă trebuia să luați medicamentul la ora 15:00 și ați ignorat notificarea de la ora 14:30, veți primi o altă notificare la ora 15:30. Puteți selecta ultima notificare pentru a răspunde dacă ați luat medicamentul pentru ora respectivă și puteți trimite răspunsul. Odată ce ați răspuns, trebuie să trimiteți răspunsul (butonul roșu) pentru a-l valida și pentru a înceta să primiți notificări.

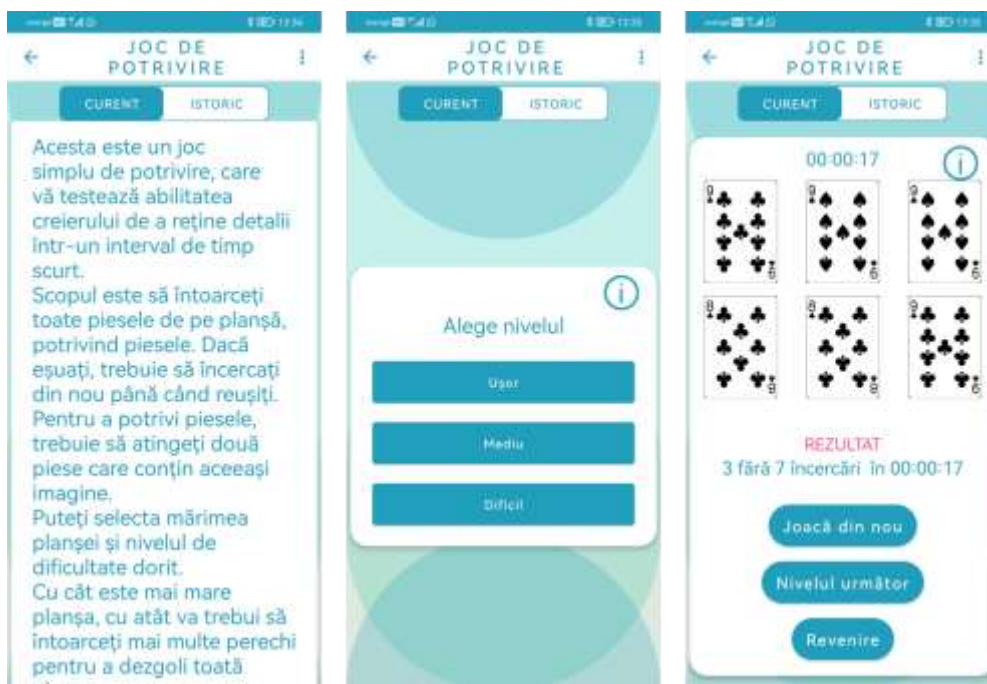


1.14 Jocurile cognitive

În aplicația SMART BEAR există două jocuri cognitive: **Jocul de potrivire** și **Jocul de test**.

Pentru ambele jocuri, instrucțiunile de joc sunt prezentate în aplicația pe care o deschideți când încercați să jucați jocul respectiv. Puteți accesa instrucțiunile oricând prin selectarea iconiței cu informații. Puteți și vizualiza istoricul scorurilor dvs. pentru ambele jocuri, apelând fila **Istoric**.

Când alegeți unul dintre aceste jocuri, după ce ați citit instrucțiunile, puteți selecta nivelul de dificultate al jocului, de la cel mai ușor la cel mai dificil. Recomandăm să începeți de la cel mai ușor nivel, pentru început, pentru a evolua pe măsură ce vă obișnuți cu jocul.





2. Depanare

2.1 Cerințe de funcționare

Pentru funcționarea corectă a aplicației SMART BEAR este nevoie să fie îndeplinite următoarele cerințe:

1. Acordați toate permisiunile solicitate (consultați secțiunea 6.2.1 „Manualul Tehnicianului” – din meniul App Info pentru aplicația SMART BEAR puteți accesa toate permisiunile solicitate și puteți verifica dacă sunt toate acordate);
2. Dezactivați optimizarea bateriei pentru aplicația SMART BEAR (consultați secțiunea 6.2.1 „Manualul Tehnicianului”)
3. Activați Bluetooth
4. Activați localizarea dispozitivului
5. Aveți nevoie de acces la internet (necesar pentru ceasul inteligent, aplicația Dietă, aplicația Otago, aplicația Medicament, inițializarea cântarului, transmiterea măsurărilor efectuate).
6. Singura aplicație suplimentară necesară este aplicația Connect Garmin, pentru funcționarea corectă a ceasului inteligent. Nicio altă aplicație nu trebuie instalată.

2.2 Cerințe pentru dispozitivele auditive

Vă rugăm să rețineți următoarele informații, deoarece sunt extrem de importante pentru funcționarea aplicației SMART BEAR cu dispozitivele auditive:

- Dacă dispozitivele auditive nu sunt ajustate, aplicația SMART BEAR nu se poate conecta la ele.
- Dispozitivele auditive pot fi descoperite primele 90 de secunde de la pornirea pentru prima dată, pentru această asociere inițială. Aceste dispozitive sunt pornite atunci când capacul bateriei este închis – deschideți și apoi închideți capacul bateriei pentru a opri și reporni dispozitivele auditive.
- Dispozitivele auditive pot să nu fie vizibile inițial, caz în care este nevoie să deschideți și închideți capacul bateriei pentru a le „prinde”, și să opriți și porniți conectivitatea Bluetooth de câteva ori.



Ar trebui să fie afișat ceva similar cu captura de ecran din **stânga**. Dacă este afișat ceva similar cu captura din **dreapta**, atunci conectarea la dispozitivele auditive nu a reușit. În caz de eșec:

- Asigurați-vă că sunt îndeplinite cerințele de sistem de la începutul capitolului Depanare
- Opriți și porniți dispozitivele auditive (deschideți și închideți capacul bateriei)
- Schimbați bateriile, dacă oprirea și repornirea dispozitivelor auditive nu funcționează.

Apoi reîncerțați.

2.3 Cum instalați și folosiți cântarul iHealth

Procedura este aceasta:

1. scanați codul QR al cântarului, din pagina de setări
2. folosiți cântarul cu picioarele goale (ca participant). Nu folosiți telefonul când efectuați prima măsurătoare
3. Vizualizați greutatea cântărită; la prima utilizare a cântarului ar trebui să vedeți doar greutatea, nu și procentul de grăsime corporală. Așteptați până când cântarul nu afișează nimic
4. Deschideți aplicația SmartBear și navigați la **Greutate**
5. Ar trebui să puteți vizualiza greutatea măsurată la pasul 2 și o grăsime corporală de 0,0%. Utilizatorul pentru cântar a fost configurat.
6. Dacă pasul 5 eșuează, repetați pașii 2, 3, 4 și 5. Uneori ajută să selectați **Greutate** din aplicație când sunteți încă pe cântar, în cele câteva secunde în care măsurătoarea este deja efectuată, ca ultimă soluție.
7. Dacă vă puteți vizualiza greutatea, încercați pașii 2, 3, 4 și 5. De această dată ar trebui să vedeți liniuțe, iar mai apoi procentul de grăsime corporală pe cântar (pasul 2) și în aplicație (pasul 5).

Dacă doriți să resetați cântarul din setări, după ce ați apăsăat pe butonul „**Resetare cântar iHealth**” din pagina de setări, procedați ca de obicei:

1. Folosiți cântarul – Ar trebui să vizualizați doar greutatea, fără linii sau procentul de grăsime corporală
2. Deschideți aplicația SmartBear și mergeți la Greutate – verificați greutatea măsurată
3. Folosiți cântarul din nou, de data aceasta ar trebui să puteți vizualiza și procentul de grăsime corporală
4. re-deschideți aplicația SmartBear la aplicația **Cântar**

2.4 Cum înlocuiți dispozitivele, dacă este nevoie

Cântar și Pulsoximetru iHealth: înlocuiți adresa MAC din pagina de setări, prin scanarea codului QR al dispozitivului nou

Termometrul iHealth: din pagina de setări SmartBear, repetați etapele inițiale de asociere cu termometrul iHealth. Apăsați butonul de pornire oranj de pe termometrul nou și apăsați pe butonul „**Scanare MAC termometru**” din Setări.

Ceasul inteligent Garmin: pentru asocierea ceasului inteligent nou în aplicația Garmin Connect, navigați în aplicația Connect: **More > Garmin Devices > Add Device**, și respectați procedura din „Manualul Tehnicianului”, capitolul 5.3. Pentru ștergerea dispozitivului anterior, navigați la **More > Garmin Devices > Select Device > : > Remove Device > Remove**

Tensiometrul OMRON: repetați procedura de configurare inițială pentru dispozitivul OMRON nou. Nu trebuie să faceți nimic legat de vechiul dispozitiv OMRON.

Dispozitivele auditive: dezasociați dispozitivele din setările Bluetooth ale telefonului inteligent. Repetați etapa de configurare inițială pentru dispozitivele noi.

2.5 Aplicația Dietă nu funcționează

Dacă utilizatorul nu primește nicio recomandare în aplicația Dietă, asigurați-vă că sunt completate în platformă următoarele despre participant:

- Înălțime
- Sex
- Data nașterii
- scorul MNA

Și asigurați-vă că în aplicație sunt configurate următoarele:

- nivelul de activitate fizică (se solicită completarea la prima lansare a aplicației Dietă, este disponibil în Setările mele)
- o măsurătoare de greutate