

Welcome to the X-PERT Diabetes Digital Programme User Guide. Bine ați venit la Ghidul de utilizare a programului Digital X-PERT pentru diabet.

1. Programme Overview

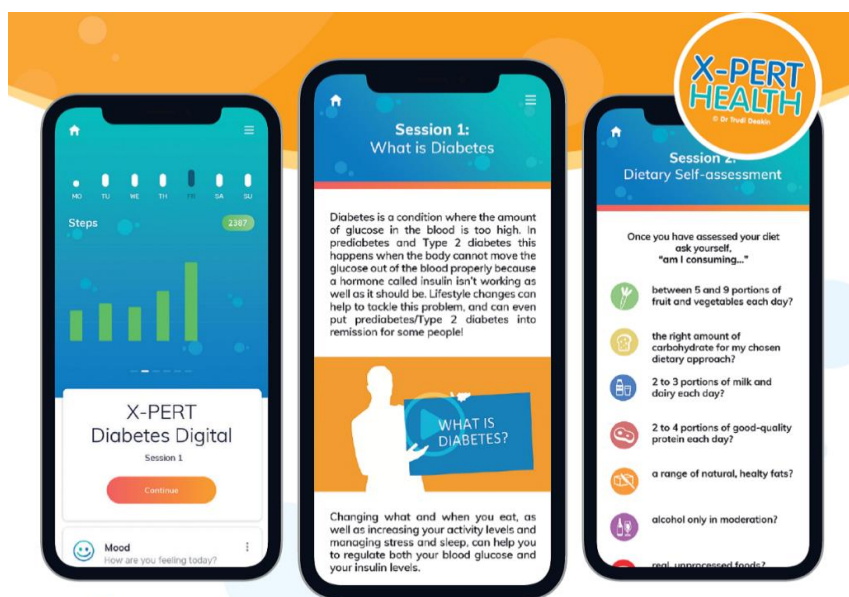
1. Prezentare generală a programului

The X-PERT Diabetes Digital Programme will help you learn about prediabetes or Type 2 diabetes, and inform you about lifestyle changes that you might want to make.

Programul Digital X-PERT pentru diabet vă va ajuta să căpătați cunoștințe despre prediabet și diabet de tip 2 și vă va informa cu privire la schimbările în modul de viață pe care poate doriți să le faceți.

The programme is broken down into 6 sessions; and you must complete all the stages in order to progress. Content is delivered through short articles, animated videos, quizzes, games and interactive goal setting. We hope you find this User Guide useful to help you enjoy the programme.

Programul este împărțit în 6 sesiuni și trebuie să completați toate etapele pentru a merge mai departe. Conținutul programului este distribuit prin articole scurte, videoclipuri animate, chestionare, jocuri și stabilire interactivă de obiective. Sperăm ca acest Ghid de utilizare să vă ajute să vă bucurați de program.



You can find out more about us by visiting our website: www.xperthealth.org.uk
Puteți afla mai mult despre noi vizitându-ne website-ul: www.xperthealth.org.uk

2. Logging In 2. Autentificare

Open the App (or go to the [web page](#)), enter your username (this is your email address) and password. You should have received an email asking you to set your password. If you have forgotten it then click the “Forgotten Password” link below the “Login securely” button. The App will remember your login information after you have logged in for the first time.

Deschideți aplicația (sau accesați [pagina web](#)), introduceți numele de utilizator (adică adresa dvs. de e-mail) și parola. Ar fi trebuit să primiți un email prin care vi se solicită să vă setați parola. Dacă ați uitat parola, faceți clic pe linkul „Parolă uitată” de sub butonul „Autentificare în siguranță”. După autentificarea inițială, aplicația își va aminti informațiile dvs. de autentificare.

If you have any questions or are struggling to login please contact us:

E: admin@xperthealth.org.uk

T: 01422 847871

Dacă aveți întrebări sau întâmpinați probleme cu autentificarea, vă rugăm să ne contactați la:

Email: admin@xperthealth.org.uk

Tel: 01422 847871



3. Getting Started

3. Pregătire

Before you begin the sessions, the App will ask you to input some basic information (your gender, height, weight, what you want to get out of the programme, and your current activity levels). Once you've completed these steps you are ready to go!

Înainte de a începe sesiunile, aplicația vă va solicita să introduceți câteva informații de bază (sex, înălțime, greutate, ce doriți să obțineți de la acest program și nivelul actual de activitate). Odată ce ați completat aceste etape, sunteți gata să începeți!

4. Navigation

4. Navigare

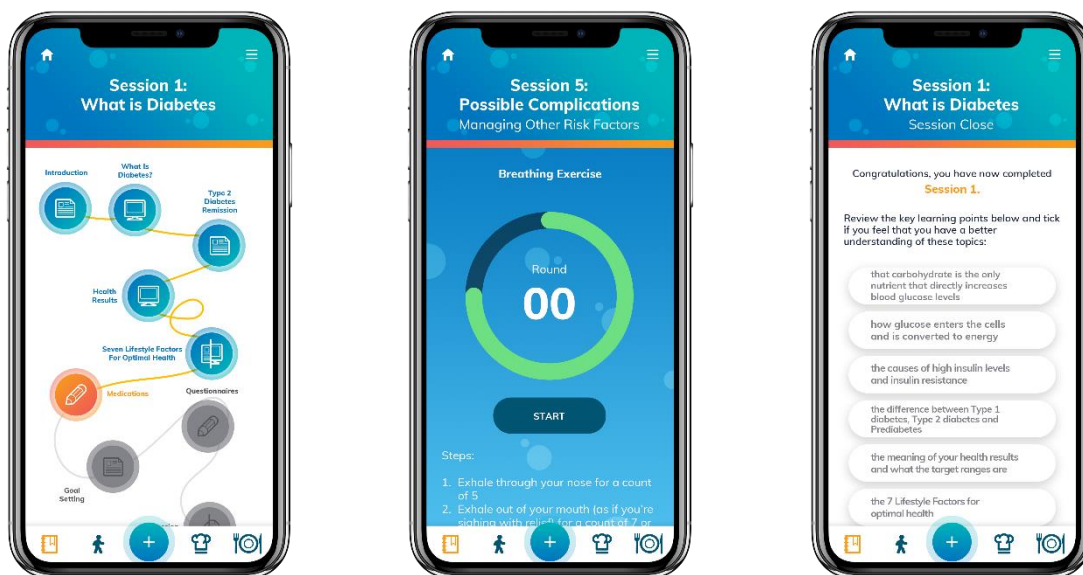
The App is colour-coded to help you know what stage of the programme you're at. Sections you have already completed will be in blue, and your current session/activity (the one that you'll need to complete next) will be in orange. If an area is greyed out, this means it is inaccessible until you complete the previous sections.

Aplicația folosește un cod de culori pentru a vă ajuta să știți în ce fază a programului vă aflați. Secțiunile pe care le-ați finalizat deja vor fi în albastru, iar sesiunea/activitatea curentă (următoarea pe care va trebui să o finalizați) va fi în portocaliu. Dacă o parte este colorată în gri, aceasta înseamnă că vă este inaccesibilă până la completarea secțiunilor anterioare.

At the top of the Homepage you will find a ring which tracks your progress. The ring will fill up in green as you complete each activity. This lets you know how much of the session you have completed. You can continue your current session by clicking the orange button that says "Continue Programme" just below this.

În partea de sus a paginii de pornire veți găsi un cerc care înregistrează progresul pe care îl faceți. Cercul se va colora în verde, pe măsură ce completați fiecare activitate. Aceasta vă permite să

vedeți cât ați finalizat din acea sesiune. Puteți continua sesiunea curentă făcând clic pe butonul portocaliu, aflat sub aceasta, care indică „Continuați programul”.



Please note, after you have completed a session you will have to wait 24 hours before the next one becomes available.

Rețineți că, după ce ați finalizat o sesiune, va trebui să așteptați 24 de ore înainte ca următoarea să devină disponibilă.

In the top right-hand corner of every page you will see three lines. Selecting these will take you to the Menu. Within the Menu you have easy access to Programme Support, Awards, Exercises, Recipes, Carbs & Cals, Goals, Health Results, Medication, Settings, and Logout.

În colțul din dreapta sus al fiecărei pagini veți vedea trei linii. Selectarea acestora vă va duce la Meniu. În Meniu aveți acces ușor la Asistență pentru program, Recompense, Exerciții, Rețete, Carbohidrați și calorii, Obiective, Rezultate privind sănătatea, Medicamente, Setări și Ieșire.

You can return to the Homepage at any time by selecting the Home icon in the top left-hand corner.

Puteți reveni oricând la Pagina de pornire selectând pictograma Acasă din colțul din stânga sus.

5. Exercise

5. Exerciții

You can begin an exercise session at any point during the programme by selecting the Menu button, and then Exercise - or by clicking on the Person icon on the navigation bar at the bottom of the screen.

Puteți începe o sesiune de exerciții în orice etapă a programului prin selectarea butonului Meniu, apoi Exerciții – sau făcând clic pe pictograma Persoană de pe bara de navigare din partea de jos a ecranului.

Choose whether you want to do the easy, medium, or hard version of the workout. Once you've selected the difficulty level, you will be guided through a workout, consisting of 12 different exercises separated by short rests. You will be able to pause/stop at any point, and can skip any exercises

that you can't, or don't want to do. It is recommended that you be active most days, and the more often you do them the easier these exercises will become!

Alegeți dacă doriți să faceți versiunea ușoară, medie sau dificilă a exercițiilor. După ce ați selectat nivelul de dificultate al exercițiilor, veți fi îndrumat(ă) printr-o serie de activități fizice constând din 12 exerciții diferite, separate prin pauze scurte. Veți putea pune pauză/stop în orice moment și puteți sări peste exercițiile pe care nu puteți sau nu vreți să le faceți. Se recomandă să aveți activitate în majoritatea zilelor și cu cât faceți exercițiile mai des, cu atât vor deveni mai ușoare!

If you have any concerns, or have any other health conditions that may affect your ability to take part in physical activity, then talk to your healthcare team before you start using this function.

Dacă sunt aspecte care vă îngrijorează sau dacă aveți vreo problemă medicală care poate să vă afecteze abilitatea de a efectua activități fizice, vorbiți cu echipa dvs. medicală înainte de a folosi această funcție.

6. Recipes

6. Rețete

A list of healthy recipes is available to view. Click on the Menu button and then select Recipes, or click on the Chef icon on the navigation bar at the bottom of every page. You can filter recipes by meal type to help you find the right recipe for you. **Please note, recipes are in English.**

Se poate accesa o listă de rețete pentru mâncăruri sănătoase. Faceți clic pe Meniu și selectați Rețete sau faceți clic pe pictograma Bucătar de pe bara de navigare din partea de jos a fiecărei pagini. Puteți filtra rețetele după tipul de masă, pentru a vă ajuta să găsiți rețetele potrivite pentru dvs. **Rețineți că rețetele sunt în limba engleză.**

7. Tracking your lifestyle

7. Monitorizarea stilului de viață

Within the App you can record your mood and how well you have slept each day by using the emotion icons on the Homepage. You can also input the amount of water you drink on a daily basis and see how many steps you have done. This can be useful to help you track your progress.

Puteți să vă notați în aplicație starea de spirit și cum ați dormit în fiecare zi, folosind pictogramele pentru emoții de pe Pagina de pornire. Puteți, de asemenea, să notați cantitatea de apă pe care o beți zilnic și să vedeți câți pași ați făcut. Acest lucru poate fi util pentru a vă monitoriza progresul.

To track your steps either add this information manually at the end of each day, by clicking on the Person icon on the navigation bar at the bottom of the page, or automatically by linking the App to your device's activity tracker (this function will only work for devices that can track steps using Google Fit or Apple Health).

Pentru a vă monitoriza numărul de pași, fie adăugați aceste informații manual la sfârșitul fiecărei zile, făcând clic pe pictograma Persoană de pe bara de navigare din partea de jos a paginii, fie automat, conectând aplicația la programul de urmărire a activității de pe dispozitivul dvs. (această funcție este valabilă numai pentru dispozitivele care pot urmări pașii utilizând Google Fit sau Apple Health).

8. Awards

8. Recompense

Throughout the programme you will receive awards when you reach certain milestones. The awards can be accessed through the Menu or by selecting the awards panel on your Homepage.

Pe parcursul programului veți primi recompense atunci când atingeți anumite repere. Recompensele pot fi accesate prin Meniu sau selectând panoul pentru recompense din Pagina de pornire.

9. Programme Support

9. Asistență pentru program

Programme Support (only available in English) is located in the Menu and provides additional information and advice.

Asistența pentru program (numai în limba engleză) se află în Meniu și oferă informații și asistență suplimentară.

Book a Consultation: Choose a date/time for a telephone appointment with an English speaking Health Coach. You can invite a friend or family member to join the consultation to translate.

Live Chat: Ask a question, and suggested answers will appear based on your key words.

Group Chat: Discuss anything related to the programme with other users and a Health Coach.

Online Forum: Ask questions, swap recipes, and visit the Resources Library to download free templates to use at home.

FAQs: Read regularly asked questions, use the search bar to find a relevant question more quickly.

Contact Us: If you are having any issues please ask for help.

Programati o consultație: alegeți o zi/oră pentru o programare la telefon cu un instructor de sănătate vorbitor de engleză. Puteți invita un prieten sau un membru al familiei să se alăture consultației pentru a traduce.

Live chat: puneți o întrebare și vor apărea răspunsuri sugerate, bazate pe cuvintele cheie introduse.

Discuție de grup: discutați orice subiect legat de program cu alți utilizatori și un instructor de sănătate.

Forum online: puneți întrebări, faceți schimb de rețete și vizitați Biblioteca de resurse pentru a descărca modele gratuite pe care să le folosiți acasă.

Întrebări frecvente: citiți întrebările puse frecvent, folosiți bara de căutare pentru a găsi mai repede o întrebare relevantă.

Contactați: dacă aveți orice fel de probleme, vă rugăm să ne contactați pentru asistență.

10. Settings

10. Setări

The Settings section is in the Menu tab, and includes:

Secțiunea Setări se află în fila Meniu și include:

Notifications: Use the alarm icon to set notification alerts. Use the green tick/grey plus icon to choose which items you want displayed on your homepage.

Account settings: Change your email address, update your name, set a new password, change the units used in the app, or upload a picture to your profile. There are also instructions on how to opt-out of allowing us to use your data for the use of auditing the outcomes of the programme.

Terms & Conditions: Read about the terms of use and what you can expect from us (English only).

Privacy Policy: Learn how we keep your data private and secure.

Notificări: utilizați pictograma alarmă pentru a seta alerte de notificare. Utilizați pictograma cu bifă verde/semn plus gri pentru a alege ce articole doriți să fie afișate pe pagina dvs. de pornire.

Setări ale contului: schimbați adresa de e-mail, actualizați numele, setați o parolă nouă, schimbați unitățile utilizate în aplicație sau încărcați o imagine în profilul dvs. Există, de asemenea, instrucțiuni despre cum să retrageți permisiunea ca noi să folosim datele dvs. pentru auditul rezultatelor programului.

Termeni și condiții: citiți despre condițiile de utilizare și ce să așteptați din partea noastră (numai în limba engleză).

Politica de confidențialitate: aflați cum păstrăm confidențialitatea și siguranța datelor dvs. personale.