

# Welcome to the X-PERT Diabetes Digital Programme User Guide. X-PERT Diyabet Dijital Programı Kullanıcı Klavuzuna Hoşgeldiniz

## 1. Programme Overview 1. Program Tanıtımı

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.

X-PERT Diyabet Dijital Programı prediyabet veya Tip 2 diyabet hakkında bilgi edinmenize yardımcı olacak, yapmayı isteyebileceğiniz yaşam tarzı değişiklikleri hakkında sizi bilgilendirecektir.

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.

Program 6 seansa bölünmüştür; ilerleyebilmek için bütün aşamaları tamamlamanız gerekir. İçerik, kısa yazılar, animasyonlu videolar, kısa sınavlar, oyunlar ve etkileşimli hedef belirleme kullanılarak sunulmuştur. Bu Kullanıcı Klavuzunu programdan zevk almanıza yardımcı olmakta faydalı bulacağınızı umarız.



You can find out more about us by visiting our website: [www.xperthealth.org.uk](http://www.xperthealth.org.uk)

Web sitemizi ziyaret ederek hakkımızda daha fazla bilgi edinebilirsiniz:  
[www.xperthealth.org.uk](http://www.xperthealth.org.uk)

## 2. Logging In 2. Giriş

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.

Uygulamayı açın (veya web sitesine girin), kullanıcı adınızı (e-posta adresiniz) ve parolanızı girin. Daha önce parola belirlemenizi isteyen bir ileti almış olmanız gerekir. Eğer parolanızı unuttunuzsa

'Güvenli Giriş' düğmesinin altındaki 'Parolayı Unuttum' bağlantısını tıklayın. Uygulama ilk girişinizden sonra giriş bilgilerinizi hatırlayacaktır.

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

E: [admin@xperthealth.org.uk](mailto:admin@xperthealth.org.uk)

T: 01422 847871

Eğer sorularınız varsa veya girmekte zorluk çekiyorsanız lütfen bizi arayın:

E: [admin@xperthealth.org.uk](mailto:admin@xperthealth.org.uk)

T: 01422 847871



### 3. Getting Started

#### 3. Başlarken

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!

Seanslara başlamadan önce Uygulama sizden bazı temel bilgileri girmenizi isteyecektir (cinsiyetiniz, boyunuz, kilonuz, programdan beklentileriniz, ve günlük aktivite düzeyiniz). Bu bilgileri tamamladıktan sonra başlamaya hazırsınız!

### 4. Navigation

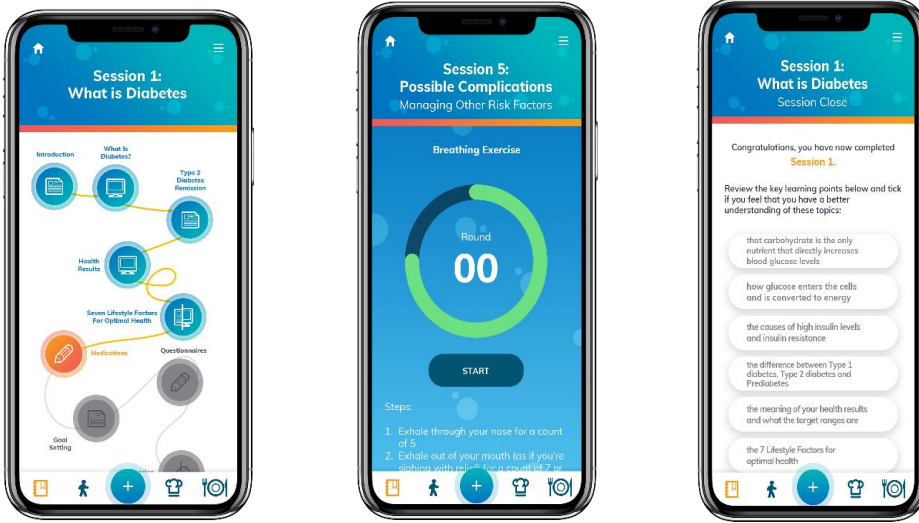
#### 4. Dolaşma

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.

Uygulama, programın hangi düzeyinde olduğunuzu bilmenize yardımcı olmak için renklerle kodlanmıştır. Tamamladığınız bölümler mavi renkte, yapmakta olduğunuz (tamamlamanız gereken) seans/aktivite turuncudur. Eğer bir alan gri görünüyorsa, önceki bölümleri tamamlamadan buraya giriş yapamazsınız demektir.

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.

Anasayfanın üst kısmında ilerlemenizi izleyen bir halka göreceksiniz. Siz her aktiviteyi tamamladıkça bu halka yeşile dönecektir. Bu size seansın ne kadarını tamamladığınızı bildirir. Bunun altındaki turuncu rektteki 'Programa Devam' düğmesini tıklayarak yapmakta olduğunuz seansa devam edebilirsiniz.



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

**Lütfen dikkat: bir seansı tamamladıktan sonra bundan sonraki seansın kullanıma girmesi için 24 saat beklemeniz gerekir.**

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.

Her sayfanın üst sağ köşesinde üç satır göreceksiniz. Bunları seçerek Menüye girebilirsiniz. Menüü kullanarak Program Desteği, Ödüller, Egzersizler, Yemek Tarifleri, Karbonhidrat ve Kalori, Hedefler, Sağlık Verileri, İlaç Kullanımı, Ayarlar, ve Çıkış'a kolaylıkla erişebilirsiniz.

You can return to the Homepage at any time by selecting the Home icon in the top left-hand corner. Üst sol köşedeki Ev ikonunu seçerek istediğiniz aman Anasayfaya dönebilirsiniz.

## 5. Exercise

### 5. Egzersiz

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.

Önce Menü düğmesini sonra da Egzersizi seçerek - veya ekranın sol altındaki gezinme çubuğunda İnsan ikonunu tıklayarak, program süresinde istediğiniz her zaman egzersiz seansına başlayabilirsiniz.

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!

Egzersizlerin kolay, orta zorlukta, veya zor olanını seçebilirsiniz. Zorluk düzeyini seçtikten sonra aralarında kısa dinlenmeler olan 12 değişik egzersizden oluşan program süresince yönlendirileceksiniz. İstedığınız her an ara verebilir/durabilirsiniz, yapmadığınız veya yapmak istemediğiniz egzersizleri atlayabilirsiniz. Çoğu gün aktif olmanız önerilir. Bu hareketleri ne kadar sık yaparsanız o kadar kolay gelecektir!

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.

Fiziksel aktiviteleri yapmanızı etkileyebilecek kaygılarınız veya diğer sağlık sorunlarınız varsa bu işlevi kullanmaya başlamadan önce sağlık ekibimizle konuşun.

## 6. Recipes

### 6. Yemek Tarifleri

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.**

Bir dizi sağlıklı yemek tarifi verilmiştir. Listeyi görmek için Menü düğmesini tıklayın ve Yemek Tariflerini seçin, veya her sayfanın altındaki gezinti çubuğunda Ahçı ikonunu tıklayın. Kendinize en uygun olan tarifi bulmak için Tarifleri öğünlere göre arayabilirsiniz. **Aklınızda olsun: yemek tarifleri İngilizcedir.**

## 7. Tracking your lifestyle

### 7. Yaşam tarzınızı izleme

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.

Uygulamada Anasayfadaki duygu ikonlarını kullanarak ruh halinizi ve her gün ne kadar uyuduğunuzu kaydedebilirsiniz. Her gün içtiğiniz su miktarını ve kaç adım attığınızı da girebilirsiniz. Ne kadar ilerlediğinizi izlemek için bu verileri girmek yararlı olabilir.

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).

Attığınız adımları takip edebilmek için ya her günün sonunda sayfanın sonundaki gezinti çubuğunda İnsan ikonunu tıklayarak bu bilgiyi kendiniz girin, veya Uygulamayı cihazınızın aktivite izleyicisine bağlayarak otomatik olarak kaydını sağlayın (bu işlev sadece Google Fit veya Apple Health programlarını kullanarak adımları takip edebilen cihazlarda çalışır).

## 8. Awards

### 8. Ödüller

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.

Program boyunca belli dönem noktalarına eriştiğinizde ödül kazanırsınız. Ödüllere Menü üzerinden veya Anasayfadaki ödül panelini seçerek erişebilirsiniz.

## 9. Programme Support

### 9. Program Desteği

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

Program Desteği (sadece İngilizce olarak) Menü'dedir, ek bilgi ve tavsiyeler içerir.

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.

Konsültasyon Rezervasyonu: İngilizce konuşan bir Sağlık Danışmanı ile telefonda konuşmak için tarih/zaman seçin. Çeviri yapması için bir arkadaşınızı veya aile ferdini de davet edebilirsiniz.

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

Canlı Sohbet: Sorunuzu sorun, kullandığınız anahtar kelimeler üzerinden ekranda bir dizi cevap belirecektir.

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

Grupla Sohbet: Diğer kullanıcılar ve bir Sağlık Danışmanı ile programla ilgili herşeyi tartışın.

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

Çevrimiçi Forum: Soru sorun, yemek tarifleri değiş-tokuş edin, Kaynak Kütüphaneden evde kullanmak için ücretsiz şablonlar indirin.

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

Sıkça Sorulan Sorular: Sürekli sorulan soruları okuyun. Arama çubuğunu kullanarak ilgilendiğiniz soruyu daha çabuk bulun.

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

Bize Ulaşın: Herhangi bir sorunuz olduğunda lütfen yardım isteyin.

## 10. Settings

### 10. Ayarlar

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

Ayarlar kısmı Menü sekmesindedir. İçindekiler:

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.

Bildirimler: Alarm ikonunu kullanarak bildirim uyarısı ayarlayın. Yeşil tık/gri artı ikonunu kullanarak Anasayfanızda hangi öğelerin ekranda sergilenmesini istediğinizi seçin.

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.

Hesap ayarları: e-posta adresinizi değiştirin, isminizi güncelleyin, kullanıcı parolanızı yenileyin, uygulamada kullanılan birimleri değiştirin veya profilinize resim ekleyin. Burada ayrıca bilgilerinizi programın neticelerini değerlendirmekte kullanmamızdan nasıl çekileceğinizle ilgili komutlar vardır.

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

Şartlar ve Koşullar: Kullanım koşulları ve bizden ne bekleyebileceğinizi okuyun (İngilizce).

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

Gizlilik İlkesi: Bilgilerinizi nasıl gizli tuttuğumuz ve güvenli sakladığımızı öğrenin.