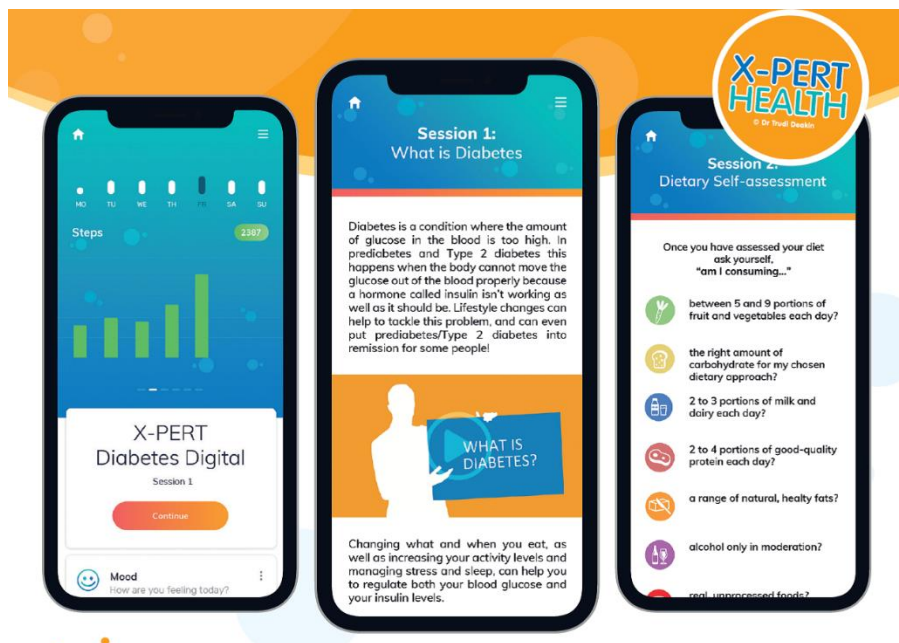


به راهنمای کاربر برنامه آموزشی دیجیتال اکس-پرت (X-PERT) دیابت (بیماری قند) خوش آمدید. Welcome to the X-PERT Diabetes Digital Programme User Guide.

۱- بررسی اجمالی برنامه

برنامه آموزشی دیجیتال اکس-پرت (X-PERT) به شما برای فراگیری پیش دیابت یا نوع ۲ دیابت کمک کرده و شما را از تغییراتی که ممکن است مایل باشید در شیوه زندگی تان به عمل آورید، آگاه خواهد ساخت.

برنامه آموزشی به ۶ جلسه تقسیم شده است؛ و شما باید همه این جلسات را به منظور پیشرفت تان کامل کنید. محتوای برنامه با مقالات کوتاه، انیمیشن ویدیویی، آزمون ها، بازی ها و هدف گذاری تعاملی پیش برده می شود. امیدواریم این راهنمای کاربر برایتان مفید بوده و از برنامه لذت ببرید.



می توانید با مراجعه به وب سایت ما آگاهی های بیشتری بدست بیاورید: www.xperthealth.org.uk

1. Programme Overview

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.

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.

You can find out more about us by visiting our website: www.xperthealth.org.uk

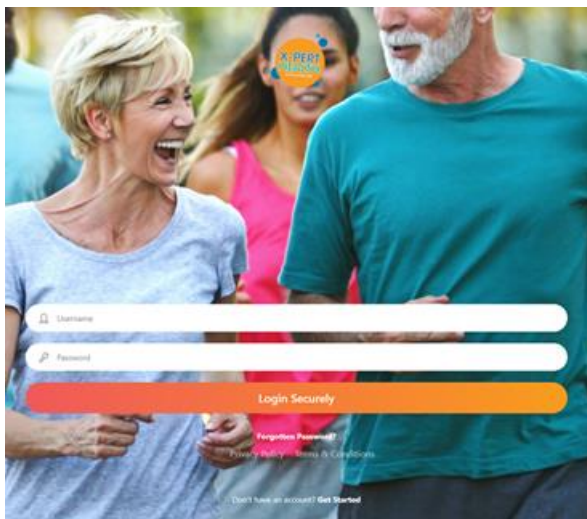
۲ - ورود به سیستم

آپ را باز کنید (یا به وب سایت بروید)، نام کاربری (که آدرس ایمیل شما است) و کلمه رمز خود را وارد کنید. شما بایستی ایمیلی دریافت کرده باشید که از شما خواسته تا کلمه رمز خود را تنظیم کنید. اگر کلمه رمز خود را فراموش کرده اید، روی لینک "کلمه رمز فراموش شده" (Forgotten Password)، زیر دکمه "ورود ایمن به سیستم" (Login securely) کلیک کنید. آپ اطلاعات ورود به سیستم شما را پس از اولین ورودتان نگه خواهد داشت.

اگر پرسشی دارید و یا برای ورود به سیستم دچار مشکل هستید، با ما با ایمیل و شماره تلفن زیر تماس بگیرید:

ایمیل: admin@xperthealth.org.uk

شماره تلفن: ۰۱۴۲۲ ۸۴۷۸۷۱



2. Logging In

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.

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

E: admin@xpertthehealth.org.uk

T: 01422 847871

۳ - آغاز کردن

پیش از آغاز جلسات، آپ از شما خواهد خواست که یک سری اطلاعات اولیه را وارد کنید (جنسیت، قد، وزن، از برنامه آموزشی چه انتظاری دارید و سطح فعالیت کنونی تان). همین که این گام ها را کامل کردید، آماده شروع کار هستید!

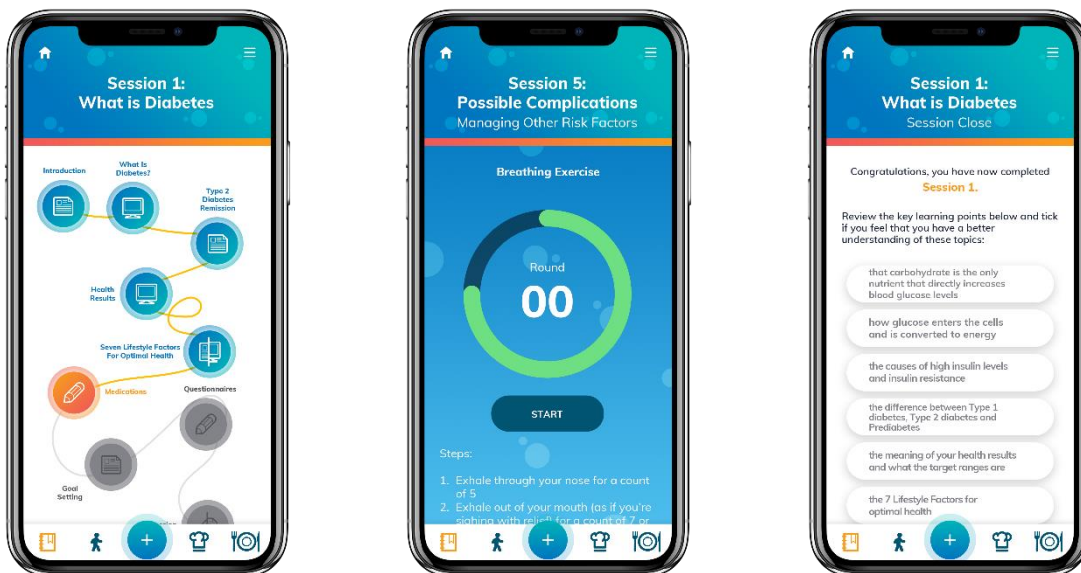
3. Getting Started

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!

۴ - راهیابی

آپ، برای کمک به شما که در چه مرحله ای از برنامه آموزشی هستید، کد گذاری رنگی شده است. بخش هایی که انجام داده اید به رنگ آبی مشخص می شوند، بخش / فعالیتی را که در حال انجام هستید (بخش هایی را که باید در آینده انجام دهید) به رنگ نارنجی خواهند بود. اگر قسمتی خاکستری شده، به این معنی است که تا انجام بخش های پیش از آن، امکان کار روی آنها را نخواهید داشت.

در بالای علامت صفحه نخست، حلقه ای را خواهید یافت که پیشرفت شما را پی می گیرد. هر فعالیتی را که انجام می دهید، این حلقه با رنگ سبز پر خواهد شد. بدین ترتیب شما می دانید که چه تعداد از بخش ها را انجام داده اید. شما می توانید برنامه را با کلیک کردن روی کلید نارنجی که زیر آن قرار دارد و می گوید "برنامه را ادامه دهید" (Continue Programme)، پیش ببرید.



لطفا توجه داشته باشید که وقتی یک بخش را انجام دادید، بایستی ۲۴ ساعت صبر کنید تا بتوانید بخش بعدی را شروع کنید.

در گوشه بالا و سمت راست هر صفحه سه خط دیده می شود. انتخاب این سه خط شما را به منوی اصلی خواهد برد. در منوی اصلی به سادگی می توانید به بخش های مختلف برنامه آموزش، از جمله به: پشتیبانی برنامه، دستاوردها، ورزش، دستورهای غذایی، شمارش کاربوهدرات ها و کالری ها، اهداف، نتایج بهداشتی، دارو، تنظیمات (Setting) و خروج از برنامه آموزش دسترسی داشته باشید.

هرزمان که بخواهید، می توانید با انتخاب نماد خانه در بالا و سمت چپ به صفحه اصلی برگردید.

4. Navigation

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.

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.

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

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.

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

۵ - ورزش

در هر مقطعی از برنامه آموزش، می توانید با انتخاب کلید منو (Menu) و سپس ورزش (exercise) - یا با کلیک روی تصویر آدم روی نوار پیمایش (navigation bar) در پایین صفحه، جلسه ورزش را شروع کنید.

سطح آسان، متوسط یا سنگین تمرین را انتخاب کنید. همین که سطح تمرین را انتخاب کردید، برنامه ورزش تان شروع خواهد شد که شامل دوازده تمرین جداگانه با استراحت های کوتاه بین آنها است. در هر مقطعی قادر خواهید بود تمرین را متوقف / قطع کنید، و نیز می توانید حرکتی را که نمی توانید یا نمی خواهید انجام دهید، رد کنید. توصیه می شود که تلاش کنید روزهای بیشتری فعال باشید و هرچه بیشتر این تمرین ها را انجام دهید، آنها را آسان تر خواهید یافت!

اگر از چیزی نگران هستید، یا مشکل پزشکی دیگری دارید که ممکن است روی توان شما برای انجام فعالیت جسمی تاثیر داشته باشد، پیش از آغاز تمرین ها با تیم مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

5. Exercise

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.

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!

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.

۶- طرز تهیه خوراک

لیستی از دستورهای تهیه غذا را می توانید به ببینید. روی دکمه منو (Menu) کلیک کنید و سپس "طرز تهیه خوراک" (Recipes) را انتخاب کنید، یا روی تصویر آشپز روی نوار پیمایش در پایین صفحات کلیک کنید. می توانید طرزهای تهیه غذاها را برحسب نوع غذا فیلتر کرده و دستور تهیه مناسب خود را سریع تر پیدا کنید. **لطفا توجه داشته باشید که دستورهای غذایی به زبان انگلیسی هستند.**

6. Recipes

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.**

۷- ردیابی شیوه زندگی شما

با استفاده از آیکن های هیجانها در صفحه اصلی می توانید حالت روحی خود و اینکه چگونه خوابیده اید را در آپ وارد کنید. همچنین می توانید مقدار آبی را که روزانه خورده اید و اینکه چند گام برداشته اید را وارد کنید. این کار به شما کمک می کند تا پیشرفت خود را ردگیری کنید.

برای ردگیری گام هایی که برداشته اید، می توانید این اطلاعات را در پایان هر روز بطور دستی، با کلیک روی آیکن آدم در نوار پیمایش در پایین صفحه، یا با وصل کردن آن به وسایلی که فعالیت های شما را ردیابی می کنند (این کار تنها با وسایلی که می توانند گام های شما را با استفاده از Google Fit یا Apple Health بشمارند، عملی است) انجام دهید.

7. Tracking your lifestyle

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.

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).

۸ - جوایز

در طول برنامه آموزش وقتی به نقاط عطف معینی رسیدید، جوایزی دریافت خواهید کرد. جوایز را می توانید از منو (Menu) یا با انتخاب تابلوی (panel) جوایز در صفحه اصلی بدست آورید.

8. Awards

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.

۹ – پشتیبانی برنامه آموزش

پشتیبانی برنامه آموزش (فقط به زبان انگلیسی) در منو (Menu) قرار دارد و اطلاعات و مشاوره بیشتری ارائه می‌کند.

رزرو وقت برای مشاوره: تاریخ / زمان برای صحبت تلفنی با یک مربی امور بهداشتی به زبان انگلیسی انتخاب کنید. شما می‌توانید از یک دوست یا عضو خانواده جهت شرکت در جلسه مشاوره و ترجمه، دعوت کنید.

گفتگوی زنده: سوالی بپرسید و پاسخ‌های پیشنهادی را براساس واژه‌های اصلی تان دریافت خواهید کرد.

گفتگوی گروهی: در رابطه با مسایل مربوط به برنامه آموزش با دیگر کاربران و مربی امور بهداشتی صحبت کنید.

انجمن آنلاین: پرسش‌های تان را مطرح کنید، دستورهای غذایی را مبادله کنید و به کتابخانه منابع سرزده و الگوهای رایگان را پیاده کرده و در خانه از آنها استفاده کنید.

پرسش‌های متداول: پرسش‌های مطرح شده را مرتباً بخوانید، از نوار (bar) جستجو برای پیدا کردن سریع‌تر پرسش‌های مناسب استفاده کنید.

تماس با ما: اگر مشکلی دارید، لطفاً درخواست کمک کنید.

9. Programme Support

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

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.

۱۰ – تنظیمات

بخش تنظیمات در منو (Menu) قرار دارد و شامل موارد زیر است:

اطلاعیه‌ها: از آیکون هشداردهی برای تنظیم دریافت هشدارها استفاده کنید. آیکون تیک سبز (green tick) / بعلاوه خاکستری (grey plus) را برای انتخاب مواردی که می‌خواهید در صفحه اصلی تان نشان داده شود، بکار ببرید.

تنظیم حساب (Account settings): آدرس ایمیل خود را عوض کنید، اسم تان را به روز کنید، کلمه رمز جدیدی برگزینید، واحدهایی که در آپ استفاده می‌شود را تغییر دهید یا عکسی را روی نمایه (profile) خود نصب کنید. دستورالعمل‌هایی نیز برای انصراف از اجازه دادن به ما جهت استفاده از اطلاعات تان برای بررسی حاصل کار برنامه آموزش وجود دارد.

شرایط و ضوابط: شرایط استفاده و اینکه چه انتظاراتی می‌توانید از ما داشته باشید (فقط به زبان انگلیسی) را بخوانید.

سیاست حفظ حریم خصوصی: درباره اینکه ما چگونه اطلاعات شما را بصورت خصوصی و امن نگه می‌داریم، بخوانید.

10. Settings

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

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.