

Welcome to the X-PERT Diabetes Digital Programme User Guide.  
X-PERT मधुमेह डिजिटल कार्यक्रम प्रयोगकर्ता गाइडमा स्वागत छ।

## 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](http://www.xperthealth.org.uk)

## 1. कार्यक्रम अवलोकन

X-PERT Diabetes Digital Program ले तपाईंलाई prediabetes वा Type 2 मधुमेह बारे जान्न मद्दत गर्नेछ, र तपाईंले गर्न चाहनुहुने जीवनशैली परिवर्तनहरूबारे जानकारी गराउनेछ।

कार्यक्रम 6 सत्रहरूमा विभाजित छ; र तपाईंले प्रगति गर्नका लागि सबै चरणहरू पूरा गर्नुपर्छ। सामग्री छोटो लेखहरू, एनिमेटेड भिडियोहरू, क्विजहरू, खेलहरू र अन्तरक्रियात्मक लक्ष्य सेटिङहरू मार्फत डेलिभर गरिन्छ। हामी आशा गर्दछौं कि तपाईंले कार्यक्रमको मजा लिन मद्दत गर्न यो प्रयोगकर्ता गाइड उपयोगी पाउनुहुन्छ।

तपाईंले हाम्रो वेबसाइट [www.xperthealth.org.uk](http://www.xperthealth.org.uk) मा गएर हाम्रो बारेमा थप जान्न सक्नुहुन्छ



## 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@xperthealth.org.uk](mailto:admin@xperthealth.org.uk)

T: 01422 847871

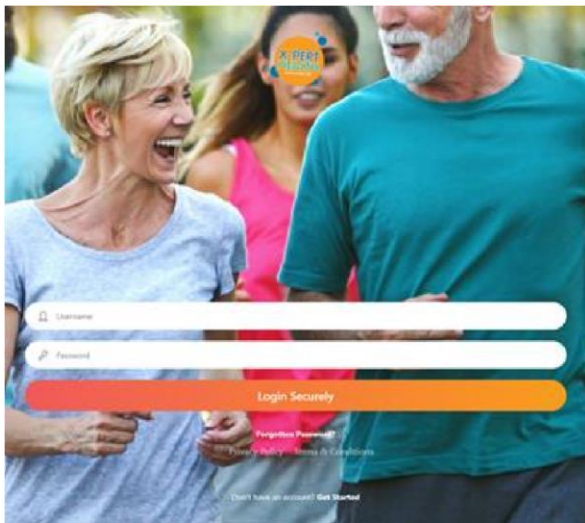
## 2. लग इन गर्दै

एप खोल्नुहोस् (वा वेब पृष्ठमा जानुहोस्), तपाईंको प्रयोगकर्ता नाम (यो तपाईंको इमेल ठेगाना हो) र पासवर्ड प्रविष्ट गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो पासवर्ड सेट गर्न सोध्ने इमेल प्राप्त गरेको हुनुपर्छ। यदि तपाईंले यसलाई बिर्सनुभएको छ भने, "सुरक्षित रूपमा लगइन गर्नुहोस्" बटनको तलको "Forgotten Password" लिङ्कमा क्लिक गर्नुहोस्। तपाईंले पहिलो पटक लग इन गरेपछि एपले तपाईंको लगइन जानकारी सम्झनेछ।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् वा लगइन गर्न संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

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

T: ०१४२२ ८४७८७१



### 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!

#### 3. सुरु गर्दै

तपाईं सत्रहरू सुरु गर्नु अघि, एपले तपाईंलाई केहि आधारभूत जानकारी (तपाईंको लिङ्ग, उचाइ, तौल, तपाईं के कार्यक्रमबाट बाहिर निस्कन चाहनुहुन्छ, र तपाईंको हालको गतिविधि स्तरहरू) इनपुट गर्न सोध्नेछ। एकचोटि तपाईंले यी चरणहरू पूरा गरेपछि तपाईं जान तयार हुनुहुन्छ!

### 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.

#### 4. नेभिगेसन

तपाईं कार्यक्रमको कुन चरणमा हुनुहुन्छ भनेर जान्न मद्दत गर्नको लागि एप कलर-कोड गरिएको छ। तपाईंले पहिले नै पूरा गरिसक्नुभएको खण्डहरू नीलो रङमा हुनेछन्, र तपाईंको हालको सत्र/गतिविधि (तपाईंले अर्को पूरा गर्न आवश्यक पर्ने) सुन्तला रंगमा हुनेछ। यदि कुनै क्षेत्र ग्रे आउट छ भने, यसको मतलब तपाईंले अघिल्लो खण्डहरू पूरा नगरेसम्म यो पहुँचयोग्य छैन।

गृहपृष्ठको शीर्षमा तपाईंले आफ्नो प्रगति ट्रयाक गर्ने रिंग पाउनुहुनेछ। तपाईंले प्रत्येक गतिविधि पूरा गर्दा रिंग हरियो भरिनेछ। यसले तपाईंलाई थाहा दिन्छ कि तपाईं कति सत्र पूरा गर्नुभयो। तपाईं तलको "कार्यक्रम जारी राख्नुहोस्" भन्ने सुन्तला बटनमा क्लिक गरेर आफ्नो हालको सत्र जारी राख्न सक्नुहुन्छ।

कृपया ध्यान दिनुहोस्, तपाईंले एक सत्र पूरा गरेपछि अर्को उपलब्ध हुन अघि तपाईंले 24 घण्टा पर्खनु पर्नेछ।

प्रत्येक पृष्ठको माथिल्लो दायाँ कुनामा तपाईंले तीन रेखाहरू देख्नुहुनेछ। यी चयन गर्नाले तपाईंलाई मेनुमा लैजान्छ। मेनु भित्र तपाईंसँग कार्यक्रम समर्थन, पुरस्कार, व्यायाम, व्यञ्जनहरू, कार्बोहाइड्रेट र क्याल्स, लक्ष्यहरू, स्वास्थ्य परिणामहरू, औषधि, सेटिङहरू, र लगआउटहरूमा सजिलो पहुँच छ। शीर्ष बायाँ कुनामा रहेको गृह प्रतिमा चयन गरेर तपाईं कुनै पनि समय गृहपृष्ठमा फर्कन सक्नुहुन्छ।



## 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.

## 5. व्यायाम

तपाईं मेनु बटन, र त्यसपछि व्यायाम - वा स्क्रिनको तल रहेको नेभिगेसन पट्टीमा रहेको व्यक्ति आइकनमा क्लिक गरेर कार्यक्रमको समयमा कुनै पनि बिन्दुमा व्यायाम सत्र सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं कसरतको सजिलो, मध्यम वा कडा संस्करण गर्न चाहनुहुन्छ कि छनौट गर्नुहोस्। एकचोटि तपाईंले कठिनाई स्तर चयन गरिसकेपछि, तपाईंलाई एक कसरत मार्फत निर्देशित गरिनेछ, 12 विभिन्न अभ्यासहरू समावेश गरी छोटो विश्रामद्वारा छुट्याइन्छ। तपाईं कुनै पनि बिन्दुमा पज/रोक्न सक्षम हुनुहुनेछ, र तपाईंले गर्न नसक्ने वा गर्न नचाहने कुनै पनि अभ्यासहरू छोड्न सक्नुहुन्छ। यो सिफारिस गरिन्छ कि तपाईं धेरै दिन सक्रिय हुनुहुनेछ, र जति धेरै पटक तपाईंले तिनीहरूलाई गर्नुहुन्छ यी अभ्यासहरू सजिलो हुनेछन्!

## 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.**

## 6. व्यञ्जनहरू

स्वस्थ व्यञ्जनहरू को एक सूची हेर्न को लागी उपलब्ध छ। मेनु बटनमा क्लिक गर्नुहोस् र त्यसपछि रेसिपीहरू चयन गर्नुहोस्, वा प्रत्येक पृष्ठको फेदमा रहेको नेभिगेसन पट्टीमा रहेको शेफ आइकनमा क्लिक गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो लागि सही नुस्खा फेला पार्न मद्दत गर्न भोजन प्रकार द्वारा व्यञ्जनहरू फिल्टर गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया ध्यान दिनुहोस्, रेसिपीहरू अंग्रेजीमा छन्।

## 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).

## 7. आफ्नो जीवनशैली ट्र्याक गर्दै

एप भित्र तपाईंले आफ्नो मुड रेकर्ड गर्न सक्नुहुन्छ र होमपेजमा भावना आइकनहरू प्रयोग गरेर प्रत्येक दिन तपाईं कति राम्रोसँग सुत्नु भएको छ। तपाईंले दैनिक आधारमा पिउने पानीको मात्रा पनि इनपुट गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले कति चरणहरू गर्नुभएको छ। यो तपाईंको प्रगति ट्र्याक गर्न मद्दत गर्न उपयोगी हुन सक्छ।

तपाईंका चरणहरू ट्र्याक गर्न या त प्रत्येक दिनको अन्त्यमा म्यानुअल रूपमा यो जानकारी थप्नुहोस्, पृष्ठको फेदमा रहेको नेभिगेसन पट्टीमा रहेको व्यक्ति आइकनमा क्लिक गरेर वा स्वचालित रूपमा तपाईंको उपकरणको गतिविधि ट्र्याकरमा एप लिङ्क गरेर (यस प्रकार्यले मात्र काम गर्नेछ। Google Fit वा Apple Health को प्रयोग गरेर चरणहरू ट्र्याक गर्न सक्ने यन्त्रहरूका लागि।

## 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.

## 8. पुरस्कारहरू

कार्यक्रम भरि तपाईं केहि माइलस्टोनहरूमा पुग्दा तपाईं पुरस्कारहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ। पुरस्कारहरू मेनु मार्फत वा तपाईंको गृहपृष्ठमा पुरस्कार प्यानल चयन गरेर पहुँच गर्न सकिन्छ

## 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.

## 9. कार्यक्रम समर्थन

कार्यक्रम समर्थन (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध) मेनुमा अवस्थित छ र थप जानकारी र सल्लाह प्रदान गर्दछ।

**परामर्श बुक गर्नुहोस्:** अंग्रेजी बोल्ने स्वास्थ्य कोचसँग टेलिफोन अपोइन्टमेन्टको लागि मिति/समय छनोट गर्नुहोस्।

तपाईंले अनुवाद गर्नको लागि परामर्शमा सामेल हुन साथी वा परिवारको सदस्यलाई आमन्त्रित गर्न सक्नुहुन्छ।

**लाइभ च्याट:** एउटा प्रश्न सोध्नुहोस्, र सुझाव गरिएका जवाफहरू तपाईंको मुख्य शब्दहरूमा आधारित हुनेछन्।

**समूह च्याट:** अन्य प्रयोगकर्ताहरू र स्वास्थ्य प्रशिक्षकसँग कार्यक्रमसँग सम्बन्धित कुनै पनि कुरामा छलफल गर्नुहोस्।

**अनलाइन फोरम:** प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, व्यञ्जनहरू बदल्नुहोस्, र घरमा प्रयोग गर्न निःशुल्क टेम्प्लेटहरू डाउनलोड गर्न संसाधन पुस्तकालयमा जानुहोस्।

**प्रायः सोधिने प्रश्नहरू:** नियमित रूपमा सोधिने प्रश्नहरू पढ्नुहोस्, सान्दर्भिक प्रश्नहरू छिटो फेला पार्न खोज पट्टी प्रयोग गर्नुहोस्।

**हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:** यदि तपाईंसँग कुनै समस्या छ भने कृपया मद्दतको लागि सोध्नुहोस्।

## 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.

## 10. सेटिङहरू

सेटिङहरू खण्ड मेनु ट्याबमा छ, र यसमा समावेश छ:

सूचनाहरू: सूचना अलर्टहरू सेट गर्न अलार्म प्रतिमा प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं तपाईंको गृहपृष्ठमा कुन वस्तुहरू प्रदर्शन गर्न चाहनुहुन्छ छनौट गर्न हरियो टिक/ग्रे प्लस आइकन प्रयोग गर्नुहोस्।

खाता सेटिङहरू: आफ्नो इमेल ठेगाना परिवर्तन गर्नुहोस्, आफ्नो नाम अपडेट गर्नुहोस्, नयाँ पासवर्ड सेट गर्नुहोस्, एपमा प्रयोग गरिएका एकाइहरू परिवर्तन गर्नुहोस्, वा आफ्नो प्रोफाइलमा तस्विर अपलोड गर्नुहोस्। कार्यक्रमको नतिजाहरूको लेखा परीक्षणको लागि हामीलाई तपाईंको डेटा प्रयोग गर्न अनुमति दिने कसरी अष्ट-आउट गर्ने भन्ने बारे निर्देशनहरू पनि छन्।

नियम र सर्तहरू: प्रयोगका सर्तहरू र तपाईं हामीबाट के आशा गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे पढ्नुहोस् (अंग्रेजी मात्र)।

गोपनीयता नीति: जान्नुहोस् कि हामी तपाईंको डाटा कसरी गोप्य र सुरक्षित राख्छौं।