



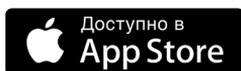
# i-GSC

Программа направленной самореабилитации

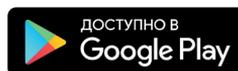
## Руководство пользователя программой направленной самореабилитации (i-GSC)



[ipsen.to/igsccomp](https://ipsen.to/igsccomp)



[ipsen.to/igscapp](https://ipsen.to/igscapp)



[ipsen.to/igscgs](https://ipsen.to/igscgs)





## СОДЕРЖАНИЕ

Начало работы с приложением .....	4
Первое подключение .....	5
Процесс выполнения комплекса упражнений .....	9
Мой контроль .....	10
Программа направленной самореабилитации .....	12
Изменение настроек профиля .....	12

## Описание

Приложение с программой направленной самореабилитации поможет обеспечить продолжение реабилитации после выписки из лечебного учреждения с возможностью выполнения упражнений на дому.

Программа включает упражнения для ежедневных пассивных растяжений и активных двигательных тренировок и составляется врачом индивидуально для Вас.

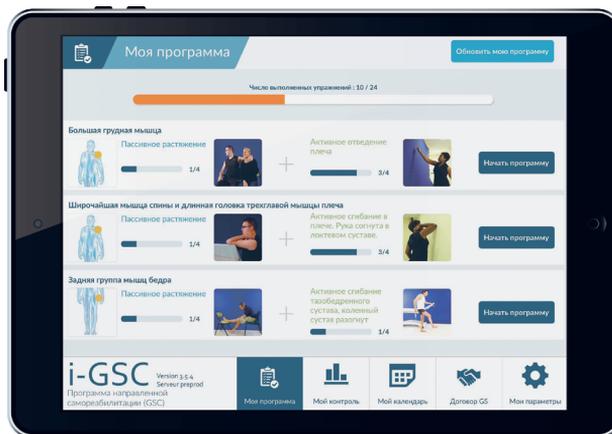
## Цель программы: улучшение возможностей функционального восстановления





## Установка приложения

- Программа направленной самореабилитации доступна:
  - в формате приложения для установки на смартфоны и планшеты на платформе iOS (iPhone и iPad) и смартфоны на платформе Android (набираете «i-gsc» в App Store или Google Play). Или отсканируйте QR-код для прямого перехода к приложению. Также в браузере устройства можете ввести короткую ссылку. Для iPhone - [ipsen.to/igscapp](https://ipsen.to/igscapp), для Android - [ipsen.to/igscgs](https://ipsen.to/igscgs)
  - в виде сайта [www.i-gsc.com](http://www.i-gsc.com) для использования на домашних компьютерах
- После скачивания и установки **приложения** на планшет или смартфон программа работает в офлайн-режиме.
- Сайт с программой направленной самореабилитации [www.i-gsc.com](http://www.i-gsc.com) нужно открывать только через браузер **Google Chrome** или **Yandex browser**
- При работе с сайтом требуется доступ в интернет.



## 1. Вход в программу

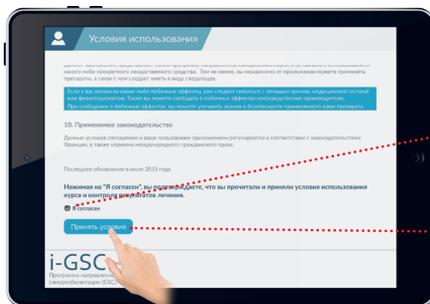
Для начала работы в приложении необходимо создать учетную запись и ввести код **1234**. Данная опция доступна для работы с домашнего компьютера. Если Вы установили приложение, то для начала работы Вам необходимо ввести **логин igscpt** и **пароль rehab2015**, после чего произвести регистрацию.



## 2. Условия

Перед началом использования приложения/сайта, пожалуйста, ознакомьтесь с условиями защиты персональных данных и условиями работы с программой.

После ознакомления перейдите вниз страницы, поставьте галочку и нажмите "Принять условия".



Поставьте галочку

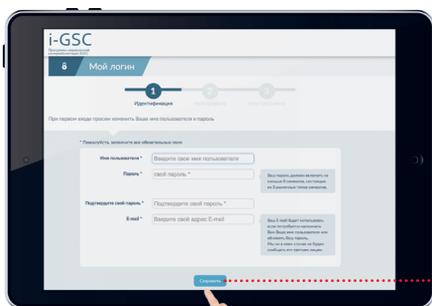
Для продолжения нажмите "Принять условия"



## 3. Создание учетной записи

Во время регистрации программа предложит Вам создать свой индивидуальный логин и пароль для последующей работы с программой.

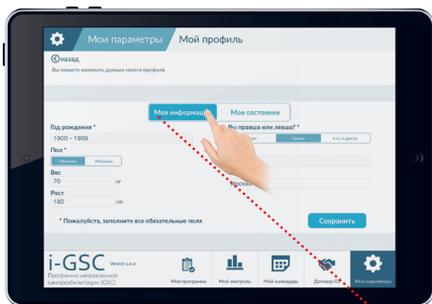
Также программа предложит Вам ввести адрес электронной почты, который будет использоваться, если Вы забудете имя пользователя или пароль.



Для продолжения нажмите "Сохранить"

## 4. Настройка профиля

Здесь Вы можете внести общую информацию о вас и подробные данные о вашем заболевании.



Для продолжения нажмите "Сохранить"

Нажмите на закладку "Моя информация" или "Мое состояние" для отображения желаемой категории

## 5. Составление программы ежедневных занятий согласно рекомендациям лечащего врача



Для получения доступа к выбору мышц нажмите раздел "Верхние конечности" или "Нижние конечности"



В разделе "Верхние конечности" или "Нижние конечности" выберите соответствующий сустав или группу мышц

Далее выберите рекомендованные лечащим врачом упражнения на пассивное растяжение или активные движения путем простановки галочки



Путем нажатия на "+" или "-" установите время на 1 упражнение и число повторов в день

После чего нажмите "Добавить"



## ПЕРВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ



*После формирования всего комплекса рекомендованных упражнений для индивидуальной программы нажмите кнопку "Открыть"*

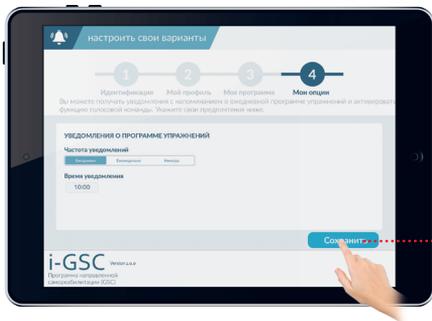
Отобразится вся Ваша индивидуальная программа реабилитации с перечнем упражнений, которые Вы добавили. Проверьте, чтобы они соответствовали рекомендациям.



*Нажмите "Сохранить" для продолжения*

## 6. Настройка уведомлений

Данная функция позволит Вам включить или выключить уведомления с напоминанием о выполнении упражнений.



*После ввода необходимых данных нажмите "Сохранить"*

# ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ



1. Зайдите в раздел “Моя программа”, и Вы увидите весь составленный Вами перечень упражнений для занятий по индивидуальной программе



2. Чтобы перейти к выполнению конкретного упражнения, нажмите “Начать программу”



3. На каждой странице рекомендованного Вам упражнения Вы найдете следующие опции:

*Просмотрите видео с техникой выполнения упражнения*

*Узнайте больше о функции соответствующей мышцы*



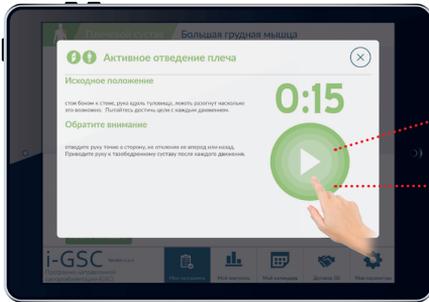
*Выберите одну из предложенных техник для выполнения упражнения*

*Чтобы начать выполнение упражнения, нажмите кнопку “Старт”*



## ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

### 4. Регулирование времени при выполнении упражнения



Если Вы хотите приостановить таймер при выполнении упражнения, нажмите на данную кнопку

Нажмите на эту кнопку, если желаете продолжить выполнение упражнения

## МОЙ КОНТРОЛЬ

Данный раздел позволит Вам отслеживать результаты выполнения упражнений за любой выбранный Вами период по каждой мышце по трем основным параметрам:

- количество выполненных упражнений;
- амплитуда движений;
- продолжительность упражнений.

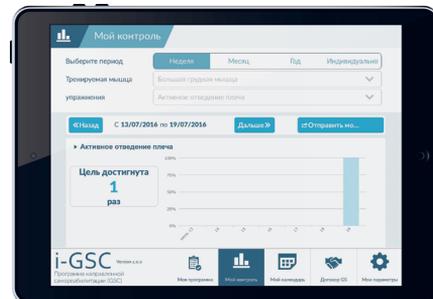
Результаты будут представлены в виде графика.

Чтобы зайти в этот раздел, нажмите на панели "Мой контроль"



На графике Вы увидите:

- среднее число подходов (в %) за период по отношению к количеству назначенных упражнений;
- количество тренировок, когда Вы достигали целевых показателей за выбранный период времени.



Программа позволяет просматривать результаты выполнения упражнений по каждой мышце, по типу выполняемого упражнения и по выбранному периоду.

*Вы можете выбрать определенный период*



*Выберите упражнение*

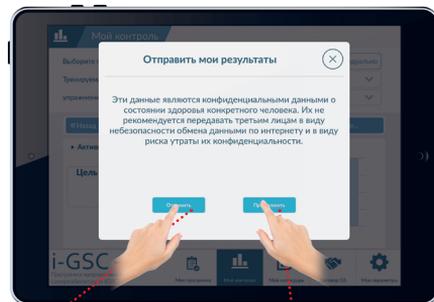
*Выберите мышцу*

## Поделиться мониторингом результатов

Вы можете очень легко поделиться данными о Ваших результатах с лечащим врачом.



**Адаптировано под конкретного пациента**



*Если Вы не уверены в том, что желаете выполнить данную операцию, нажмите "Отмена"*

*Нажмите "Продолжить" для отправки по электронной почте мониторинга результатов*



## ПРОГРАММА НАПРАВЛЕННОЙ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ

Этот раздел позволит Вам просмотреть все упражнения по программе направленной самореабилитации, включая видео по технике выполнения.

Однако в этом разделе нет функции “Начать выполнение упражнения”.



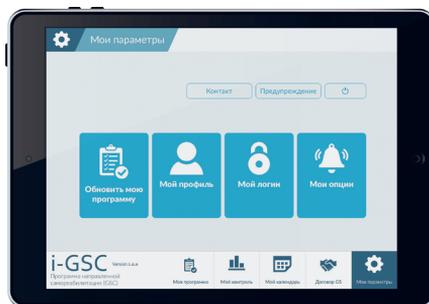
Нажмите “Программа направленной самореабилитации”



## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК ПРОФИЛЯ

В данном разделе Вы можете изменить следующие настройки:

- Ваша индивидуальная программа реабилитации;
- Ваш профиль;
- Ваше имя пользователя и пароль;
- Уведомления.





## 1. Обновить программу

Нажмите “Обновить программу”.

Данная функция позволяет перенаправить Вас в Вашу программу реабилитации. Отобразятся все выбранные Вами упражнения. Вы можете их удалять или добавлять новые упражнения.



Нажмите эту кнопку “Добавить” для добавления упражнения

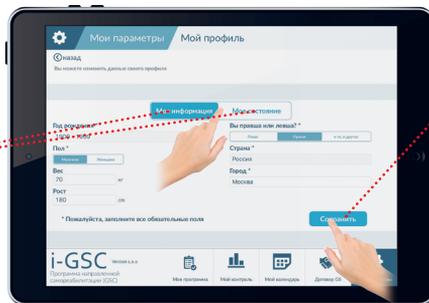
Нажмите эту кнопку “Сохранить” для сохранения изменений

## 2. Изменение профиля

Нажмите “Мой профиль” для изменения Ваших личных данных.



Нажмите на закладку  
"Моя информация" или  
"Мое состояние" для  
отображения желаемой  
категории



Для продолжения  
нажмите "Сохранить"

### 3. Изменение учетной записи

Нажмите "Мое имя пользователя или пароль".

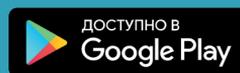


Вы можете изменять свое имя пользователя, пароль и адрес электронной почты.



Нажмите "Сохранить"  
для сохранения любых  
изменений





[ipsen.to/igsccomp](https://ipsen.to/igsccomp)



[ipsen.to/igscapp](https://ipsen.to/igscapp)



[ipsen.to/igscgs](https://ipsen.to/igscgs)

Материал для специалистов здравоохранения и может быть передан пациенту только через медицинского специалиста.

Данная программа не позволяет фиксировать нежелательные эффекты.

Тем не менее, если у Вас возникли какие-либо нежелательные явления при выполнении упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Контактная информация: ООО «Ипсен»

Москва, ул. Таганская, д. 17-23, 2 этаж,

офисы 10-27, 30-39, 4/1-14,

тел.: +7 (495) 258-54-00,

факс: +7 (495) 258-54-01

[www.ipsen.ru](http://www.ipsen.ru)

Контактная информация для сообщений о нежелательных явлениях/реакциях

и жалоб на качество продукта: +7 (916) 999-30-28 (24/7),

эл. почта: [pharmacovigilance.russia@ipsen.com](mailto:pharmacovigilance.russia@ipsen.com).

DYSNE-RU-000375 - 30092020

