



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Руководство пользователя программой направленной самореабилитации (i-GSC)





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)
 - в виде сайта **www.i-gsc.com** для использования на портативных компьютерах
- После скачивания и установки **приложения** на планшет или смартфон программа работает в офлайн-режиме.
- Сайт с программой направленной самореабилитации **www.i-gsc.com** нужно открывать только через браузер **Internet Explorer**.
- При работе с сайтом требуется доступ в интернет.





1. Вход в программу

Для первоначального доступа в программу используйте следующие логин и пароль:

Логин: **igscpt**

Пароль: **rehab2015**



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"



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"



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

Выберите одну из предложенных техник для выполнения упражнения

Узнайте больше о функции соответствующей мышцы



Чтобы начать выполнение упражнения, нажмите кнопку “Старт”



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.

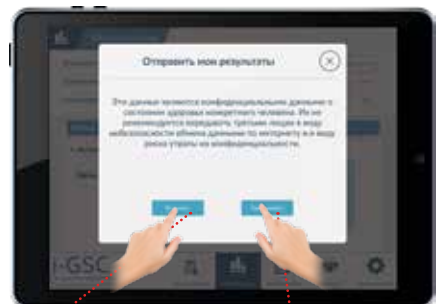


Программа позволяет просматривать результаты выполнения упражнений по каждой мышце, по типу выполняемого упражнения и по выбранному периоду.



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



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”.

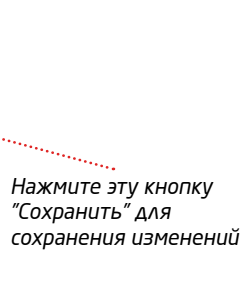
Данная функция позволяет перенаправить Вас в Вашу программу реабилитации. Отобразятся все выбранные Вами упражнения. Вы можете их удалять или добавлять новые упражнения.



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



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.

ООО «Ипсен»
Россия, 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23,
этаж 2 оф. 10-27, 30-39 4/1-14
Тел.: +7 (495) 258-54-00, факс: +7 (495) 258-54-01
www.ipsen.ru



RUS.DYS.07052018