

POWER2DM

"Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment"

Research and Innovation Project PHC 28 – 2015: Self-management of health and disease and decision support systems based on predictive computer modelling used by the patient him or herself

Deliverable 5.6

D5.4.2 User Training Materials and Outcomes

Workpackage: Task: Due Date: Actual Submission Date: Last Amendment: Project Dates:

Deliverable Leader:

WP 5 5.4 31th January 2019 (M36) 31th January 2019 (M36) 31th January 2019 (M36) Project Start Date: February 01, 2016 Project End Date: July 31, 2019 Project Duration: 42 months SAS

	Project co-funded by the European Commission within H2020 Programme (20015-2016) Dissemination Level			
PU	Public	Х		
PP	Restricted to other programme participants (including the Commission Services)			
RE	Restricted to a group specified by the consortium (including the Commission Services)			
СО	Confidential, only for members of the consortium (including the Commission Services)			

Document History:

Version	Date	Changes	From	Review
1.0	31/01/2019	First version	SAS	TNO

Contributors (Benef.)	Javier Delgado Lista (SA	LS)	
	José David Torres Peña ((SAS)	
	Isabel Pérez Corral (SAS)	
	Antonio Arenas de Larriv	va (SAS)	
	Armelle Merle(iHealth)		
	Gustavo Rodríguez(iHea	lth)	
	Bas Uitbeijerse(LUMC)		
	Merel M. Ruissen(LUM	C)	
D	Levie Delte de Liste	F	1.1
Responsible Author	Javier Delgado Lista	Email	delgadolista@gmail.com

EXECUTIVE SUMMARY

The general purpose of this deliverable is to develop a step-by-step manual on the POWER2DM system, for both patients and healthcare professionals.

Content:

- Introduction and purpose.
- Annex 1. Professional User Manual for the web application(Spanish version).
- Annex 2.Patient User Manual for the web application (Spanish version).
- Annex 3. Patient User Manual for the web application(Dutch version).
- Annex 4. General user manual (for the whole system, for both professionals as patients)
- Annex 5. IHealth User Guide for patient app.

POWER2DM Consortium Partners

Abbv	Participant Organization Name	Country
TNO	Nederlandse Organisatie voor Toegepast	Netherlands
	Natuurwetenschappelijk Onderzoek	
IDK	Institute of Diabetes "Gerhardt Katsch" Karlsburg	Germany
SRDC	SRDC Yazilim Arastirma ve Gelistirme ve Danismanlik	Turkey
	Ticaret Limited Sirketi	
LUMC	Leiden University Medical Center	Netherlands
SAS	SAS Servicio Andaluz de Salud	Spain
SRFG	Salzburg Research Forschungs Gesellschaft	Austria
PD	PrimeData	Netherlands
iHealth	iHealthLabs Europe	France

OPEN ISSUES

No:	Date	Issue	Resolved
1			

TABLE OF CONTENTS

Executive summary	2
Open issues	3
Table of contents	3
1 Introduction	4
1.1 Purpose and Scope	4
1.2 References to POWER2DM Documents	4
1.3 Definitions, Abbreviations and Acronyms	4
2 Annex 1. Professional User Manual for the web application (Spanish version)	5
3 Annex 2. Patient User Manual for the web application (Spanish version)	34
4 Annex 3. Patient User Manual for the web application(Dutch version)	64
5 Annex 4. General User manual (for the whole system, for both professionals as patients)	96
6 Annex 5. IHealth User Guide for patient app	101
7 Annex 6. iHealth BG5 bloodglucose monitor tutorial	110

1 INTRODUCTION

1.1 Purpose and Scope

This deliverable will compilate the different manuals to be given to the different persons participating in P2DM. Specifically, it compilates:

Manuals for Professionals:

• SDMA

Manuals for Patients:

- SDMA
- SMSS
- iHealth

These documents were optimized for the two environments (countries) to be used. There was freedom to adapt these manuals to the preferences and usual procedures in the two Hospitals/Countries.

Hereby, they are distributed as follows:

SPAIN

- Professional User Manual for the web application (Spanish version/SAS)
- Patient User Manual for the web application (Spanish version/SAS)

HOLLAND

- Patient User Manual for the web application (Dutch version/LUMC)
- General user manual (for the whole system, for both professionals as patients/LUMC)

GENERAL (BOTH COUNTRIES)

- IHealth User Guide for patient app(iHealth)
- iHealth BG5 bloodglucose monitor tutorial

Specific manuals who are dedicated for a country have been adapted to the environment and language, whereas those who are for all patients are presented in English.

1.2 References to POWER2DM Documents

• POWER2DM Description of Work (Proposal)

1.3 Definitions, Abbreviations and Acronyms

Abbreviation/ Acronym	DEFINITION		
EC	Evaluation Campaign		
SDMA	Shared Decision Making Application		
SMSS	Self Management Support System		
HP	Healthcare provider		

Table 1 List of Abbreviations and Acronyms

2 ANNEX 1. PROFESSIONAL USER MANUAL FOR THE WEB APPLICATION (SPANISH VERSION)

POWER2DM SHARED DECISSION MAKING APPLICATION PROFESSIONALS USER MANUAL (SPANISH VERSION)



APLICACIÓN PARA EL PROFESIONAL

MANUAL DE USUARIO

Proyecto:POWER2DMNombre del proyecto:"Predictive model-based decision support for diabetes patient
empowerment"Referencia del proyecto:H2020-PHC-689444Página Web:http://www.power2dm.eu/Dokument-Erstelldatum:2017-12-10

1 Introducción

POWER2DM (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) es un proyecto de Horizonte 2020 financiado por la UE (ref. H2020-PHC-689444). El objetivo principal de POWER2DM es desarrollar y validar un sistema de autogestión personalizado para pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que combine e integre:

- Un sistema de apoyo a la decisión basado en los principales modelos predictivos personalizados europeos para la diabetes interconectados con modelos predictivos digitales,
- 2. Un entrenador electrónico basado en diferentes pautas de comportamiento y
- 3. Procesamiento e interpretación de datos personales en tiempo real.

Se puede encontrar más información en el sitio web de POWER2DM (http://www.power2dm.eu/about/)

Este manual de usuario explica la aplicación para profesionales del POWER2DM.

El motor de planes de acción guía al usuario a través del proceso de su diabetes, proponiendo objetivos basados en los planes y objetivos de tratamiento de los médicos y planificando actividades basadas en estos objetivos. Con los datos grabados de la web o en la aplicación móvil, el motor de planes de acción le aportará comentarios sobre cuáles objetivos y actividades ha cumplido, y recomendará distintas intervenciones para ayudarle a lograrlos.

2 Acceso al portal

El portal del profesional maneja datos personales de los pacientes altamente confidenciales. Por ello, el procedimiento para iniciar sesión le protege del acceso no autorizado.

PÔWI	ER2DM
Ingrese a su Cuenta	
Nombre de Usuario	
Contraseña	
INICIAR SESIÓN	
Se te Olvidó tu Contraseña	

Figura 1: Página de acceso

Tanto el nombre de usuario como la contraseña se le proporcionan una vez sea registrado por el profesional/es responsables del ensayo.

Para iniciar sesión, utilice la siguiente URL:

https://sdma.test.power2dm.eu/

Tras acceder, será redirigido a la siguiente pantalla.

Seleccione un Paciente				
Espectáculo 10 💠 Entro	adas Buscar:			
Nombre de Usuario	CARNÉ DE IDENTIDAD			
34001	45f28dae-f176-4dd1-8880-2c89ec1acb90			
34003	520b0b8c-7d9c-4987-878c-9b7987ffad6b			
«Primero <anter< td=""><td>rior CRefrescar >Siguiente >>Último</td></anter<>	rior C Refrescar >Siguiente >>Último			
«Primero <anter< td=""><td>rior <i>C</i>Refrescar >Siguiente »Último</td></anter<>	rior <i>C</i> Refrescar >Siguiente »Último			

Posteriormente, deberá clicar sobre el paciente sobre el que desee trabajar.

3 Página principal

Después del inicio de sesión, será redirigido a la página de inicio de la aplicación del profesional de POWER2DM.

En el área superior de la pantalla, encontrará la barra de menú. Desde las pestañas desplegables de "Pages" y "Actions" estarán disponibles todas las funciones que detallaremos posteriormente.

Shared Decision Making Application v0.25.1			Pages - Actions - 🧕 -
Patient Information			Baseline collection not initiated yet Schedule Collection
Patient	Blood Glucose Profile		Blood Glucose Management
Diabetes Type Type 2 Username 34001 Heatth Care Provider Sas		Blood glucose data not available	
Prase Intake Smoking Non Smoker Birth Year Gender 1940 Female			
BMI Weight 36.7 75 Kg Power2DM Number 45f28dae-1176-4dd1-8880-2c89ec1acb90			
Data Hegistration			
Compasses			
Self	Management	Barriers	Risk Scores
Stress Carbitat Intele Medication/insu Arbeen	Montorry Prysical Exercise 3 Steps	Notation After Continue Daclosure Far Foretrag F	Central Port Very Central Very Central Trig Outcome Central Trig Outcome Central Trig Control Trig Central Trig Centrig Central Trig Central Trig Central Trig Central Trig Contrig Central Trig Con Trig Con Trig Con Con Trig Con Trig Con Co

Figura 2: Vista de la barra de menu y sus pestañas

Los distintos elementos de la página principal son:

• Data Registration: A la derecha de esta nueva pantalla, en "Patient Characteristics" deberá completar los datos recogidos en la anamnesis así como el peso, talla, IMC, perímetro de cintura, ratio cintura/cadera y presión arterial. En Lab Results deberá anotar los resultados obtenidos de la analítica solicitada en la visita inicial. En la pestaña "Questionnaire" están disponibles los distintos cuestionarios que se deben de realizar a los pacientes.

POWER2DM Shared Decision Making Application	on v0.25.1				Pages - Actions - 💄 -
Data Registration				Baseline	collection not initiated yet Schedule Collection
Patient	Diabetes Anamnesis	3			Patient Characteristics
Diabetes Type Type 2	Type Diabetes	Type 1 • Type 2	Retinopathy		Lab Results
Username 34001	Birthyear	1940 🕃	Atrial Fibrillation	75 a ka	Questionnaire
Health Care Provider Sas	Gender	MaleFemale	Body Height	143 © cm	
Phase Intake		Other	Hip Circumference	110,1 🔅 cm	
Smoking Non Smoker	Palenta ida	 White Afro-carribean 	BMI	36,7 © kg/m2	
1940 Female BMI Weight	Ethnicity	 Asian-indian Other 	Waist/Hip Ratio	3 💿 cm/cm	
36.7 75 Kg Power2DM Number		Non smoker	Pressure Diastolic Blood	87 0 mmHg	
45f28dae-1176-4dd1-8880- 2c89ec1acb90 Data Registration	Smoking Status	 Light Smoker Moderate smoker Heavy smoker 	Save		
Home / registration					Paulo2DM

Figura 3: Registro de los datos del paciente

Una vez hecho esto procedemos a clicar sobre "Schedule Collection" para proceder a registrar las glucemias para el sistema KADIS.

Chedule KADIS Collection	on S	
Duration		
08/21/2018	08/24/2018	
3 days		
O Choose a device		
Continuous Glucose Monitoring	Blood Glucose Meter (Fingerprick)	
Make sure treatments are added	d before ordering	Cancel Order

Figura 4: Registro de glucemias para el sistema KADIS

En esta ventana emergente debemos indicar el periodo de tiempo que queremos registrar las glucemias así como el sistema a utilizar para realizar esta medida. Tendremos dos opciones para realizar esto:

- Continuous Glucose Monitoring: Si es sistema de recogida de glucemias es a través del dispositivo FreeStyle se deberá seleccionar esta opción.
- Blood Glucose Meter (Fingerprick): Si el sistema de recogida será a través de la glucemia capilar se deberá escoger esta opción.

Una vez finalizado esto, deberemos de introducir el tratamiento del paciente en la pestaña "Treatments".

Para finalizar clicaremos en "Order".

El logotipo de POWER2DM (Figura 3) dentro de la barra de menú abre la pantalla de inicio nuevamente. La página de inicio incluye una visión general de sus datos más importantes de la semana. Todos ellos están codificados por colores usando el siguiente patrón:

- Verde: todo está completo / bien
- Naranja Algo está en progreso en este momento
- Rojo Algo está incompleto / mal
- Gris: Actividades planificadas en un futuro / información adicional

Los elementos que se mostrarán en su panel se pueden modificar en la configuración (ver sección 8.2). La Figura 3 ofrece una descripción general de los elementos del panel:

- Pestaña de selección de tiempo: permite ver diferentes actividades en función del periodo de tiempo seleccionado (se muestra en la esquina superior derecha)
- Rendimiento general de la semana actual
- Próximas actividades: enumera los eventos actuales y futuros de hoy y de mañana. El usuario puede ingresar resultados de eventos incompletos haciendo clic en la actividad correspondiente.
- Gráficos: el usuario puede mostrar un gráfico de la semana anterior seleccionando un tipo de gráfico.





4 Plan de tratamiento

Este menú enumera el plan de tratamiento personal del paciente ordenado por su médico (Figura 4). El plan de tratamiento consiste en uno o más objetivos de tratamiento. Un objetivo de tratamiento puede a su vez incluir una o más actividades de tratamiento sugeridas por su médico para ayudarle a alcanzar su objetivo. La fecha de inicio y la fecha objetivo indican el período válido para una objetivo. El valor objetivo indica lo que el objetivo de tratamiento pretende lograr.

PÔWE	R2DM B P	lan de tratamiento	🗐 Plan de acción 👻 🞒 Diario 👻 🛓	Cuestionario ~	() 64003
En el plan de (resaltados e Plan de tratal	e tratamiento se en azul) se pued miento	encuentran los objetiv en añadir a sus objetiv	os y actividades de tratamiento personal de si ros y al calendario.	u médico. El plan de tratamiento no se puede editar, pero los activos	
Fecha de inicio	Fecha objetivo	Fecha valor	Objetivo de tratamiento	Actividades de tratamiento	Ordenado por
2018-07-12	2018-07-19	Carbohydrates	Anotar el consumo de hidratos de carbono en la cena		Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	BGM Adherence	medir la glucosa después de las comidas	-	Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	Medication Adherence	no olvides registrar tu medicación		Javier Delgado

Figure 4: Plan de tratamiento

Para adoptar un objetivo de tratamiento como uno de sus objetivos personales o para programar una actividad de tratamiento en su calendario, simplemente haga clic en el objetivo. Luego puede adaptarlo a su gusto agregando una descripción más detallada del objetivo o adaptando el cronograma de la actividad. Tras hacer esto, las actividades programadas aparecerán en el calendario.

5 Plan de acción

El menú del plan de acción le permite enumerar, evaluar, editar y revisar la información personal relevante. Esto incluye la gestión de los objetivos definidos, la gestión de las actividades planificadas (para alcanzar los objetivos definidos), la revisión de sus actividades y los gráficos. Además, este elemento de menú incluye dos herramientas, la recarga de energía y el editor de los consejos de relajación.

5.1 Objetivos

En ocasiones, los objetivos de tratamiento de los proveedores de atención médica son más generales, p. ej. "Practica deporte" o "reduce peso". Para lograr estos objetivos de tratamiento, el portal del paciente POWER2DM le permite definir objetivos individuales adaptados a sus requisitos y necesidades específicas, p. ej. " correr 10 km a la semana". Para finalmente lograr su objetivo personal, más adelante puede asignar actividades a sus objetivos personales.

PÔWER	2DM 🛱 Plan	de tratamiento 📑 Plan de acción 🗸	🛃 Diario 🗸 📋 Cuestionario 🗸		64003 -
Algunos objet específicos y	ivos en el tratamie adaptados a su es	nto de su médico podrían ser más genera tilio de vida (por ejemplo, 'correr 10 km a l	iles (por ejemplo, 'reducir peso'). Para llevarlas a cabo, puec a semana').	le establecer objetivos persona	les más 🛛 🗶
Metas					
🕂 Añadir					
Fecha de inicio	Fecha objetivo	Objetivo	Objetivos de tratamiento relacionados	Descripción	Motivación
2018-07-31	2018-08-14	Caminar 4 días a la semana 40 minutos	-	-Caminar sin parar 40 minutos	-
2018-07-11	2018-07-18	conseguir medir la glucosa 2 veces al día	 medir la glucosa después de las comidas (BGM Adherence) 	-	-

Figura 5: Objetivos personales

Primero, se enumeran todos sus objetivos guardados:

- Fecha de inicio y fecha objetivo: indica el período de su objetivo
- Objetivo: describe el objetivo en sí mismo
- Objetivo de tratamiento relacionado: se refiere al objetivo de tratamiento relacionado especificado por su medico
- Descripción: incluye una descripción más detallada de su objetivo.
- Motivación: anote qué lo motiva a cumplir este objetivo (por ejemplo, ideas motivadoras o para cuando finalmente haya alcanzado su objetivo).

Al usar el botón "+ Agregar", se pueden agregar nuevos objetivos. Al hacer clic en los objetivos existentes, puede editarlos o eliminarlos.

5.2 Calendario

El objetivo del calendario es doble: sirve para la planificación de actividades que ayudan a alcanzar los objetivos definidos anteriormente y, si se lleva a cabo la planificación de actividades, ofrece una descripción general de las actividades ya planificadas.

En la aplicación de calendario aparecen todas las actividades planificadas (Figura 6). La semana puede ajustarse usando las flechas de navegación. Se pueden agregar nuevas actividades seleccionando el botón "+ Agregar" o haciendo clic en un espacio vacío para el calendario. Las actividades existentes se pueden editar / eliminar eligiendo la actividad correspondiente en el lado izquierdo del calendario.

lendario								
• Añadir					Completado	En progreso	ncompleto En el fe	uturo Observació
vidades semanales	<	Hoy Ir a	2018	3 julio 30 –	- agosto 0	5 Semana	Visión de conjur	nto Lista 2 día
sminuir el estrés en el trabajo (0%)		lu, 2018-07-30	ma, 2018-07-31	mi, 2018-08-01	ju, 2018-08-02	vi, 2018-08-03	sá, 2018-08-04	do, 2018-08-05
Dormir 8 horas al día (0%)	Todo el día		Dormir 8 horas a Subir 4 pisos poi	Dormir 8 horas a	Dormir 8 horas a			
	08:00							
bir 4 pisos por las escalesra (0%)	08:00 09:00							

Figura 6: Aplicación de calendario

La escala de colores de la parte superior derecha representan diferentes estados de una actividad:

- Completado (verde) actividades realizadas de manera efectiva
- En progreso (amarillo) actividades que se están llevando a cabo actualmente
- Incompleto (rojo) actividades planificadas pero no realizadas
- En el futuro (gris) actividades futuras
- Observaciones (azul): observaciones adicionales registradas en un diario

Puede habilitar y deshabilitar estos estados haciendo clic en el botón apropiado.

Al hacer clic en un evento del calendario, puede insertar datos (por ejemplo, sus valores de glucosa en sangre) para completar una actividad para esa hora programada. Cuando se complete, el color de la actividad cambiará de, por ejemplo, rojo a verde.

Las actividades almacenadas pueden mostrarse en diferentes vistas:

- Semana: vista clásica de calendario (Figura 7)
- Descripción general: presenta una descripción general de todas las actividades para cada día de la semana (Figura 6)
- 2 días: presenta una descripción general de dos días (hoy y mañana)

e planificación de ac en cinco partes para	tividades y horarios hacer ejercicio los c	que le ayuden a alc días de trabajo.	canzar objetivos esp	oecíficos definidos. F	Por ejemplo, puede	dividir su 🛛 🗙
			Completad	do En progreso I	incompleto En el fu	turo Observación
K N Hoy	Ir a 20	18 julio 30	– agosto (05 Semana	Visión de conjun	to Lista 2 días
lu, 2018-07-30	ma, 2018-07-31	mi, 2018-08-01	ju, 2018-08-02	vi, 2018-08-03	sá, 2018-08-04	do, 2018-08-05
	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al
	Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l		
		10:00 Disminuir el	10:00 Disminuir el	10:00 Disminuir el		
				Activa	r Windows	
				Ir a Cont	figuración de PC para	a activar Windows.
	e planificación de ac en cinco partes para	e planificación de actividades y horarios en cinco partes para hacer ejercicio los d Vertes para hacer ejercicio los d lu, 2018-07-30 ma, 2018-07-31 Dormir 8 horas al Subir 4 pisos por 1	e planificación de actividades y horarios que le ayuden a ak en cinco partes para hacer ejercicio los días de trabajo.	e planificación de actividades y horarios que le ayuden a alcanzar objetivos esp en cinco partes para hacer ejercicio los días de trabajo. Completar	e planificación de actividades y horarios que le ayuden a alcanzar objetivos específicos definidos. F en cinco partes para hacer ejercicio los días de trabajo. Completado En progreso Hoy Ir a 2018 julio 30 – agosto 05 Semana Iu, 2018-07-30 ma, 2018-07-31 mi, 2018-08-01 ju, 2018-08-02 vi, 2018-08-03 Dormir 8 horas al Dormir 8 horas al Subir 4 pisos por Subir 4 pisos por Subir 4 pisos por I 10:00 Disminuir el 10:00 Disminuir el 10:00 Disminuir el Activa Ir a Com	e planificación de actividades y horarios que le ayuden a alcanzar objetivos específicos definidos. Por ejemplo, puede en cinco partes para hacer ejercicio los días de trabajo. Completado En progreso incompleto En et fu

Figura 7: Vista clásica de calendario (Semana)

5.2.1 Añadir una actividad

Al hacer clic en "+ Agregar" o en una entrada en la columna izquierda "Actividades semanales", se abre una ventana para administrar actividades (Figura 8). Puede agregar nuevas entradas o editar o eliminar las entradas anteriores. Los campos requeridos para añadir datos están marcados con "*", agregar o editar una actividad debe ser confirmada con "Guardar", una eliminación con "Eliminar".

Actividad		х				
Fecha de inicio *	2018-07-30					
Fecha objetivo *	2018-08-05					
Actividad *	Correr					
Categoría *	Ejercicio					
Subcategoría *	Correr					
Objetivos relacionados	2 Caminar 4 días a la semana 40 minutos					
Descripción	Correr 2					
Recordatorio	Apagado					
Programar *	Añadir calendario K Borrar	A.				
* Campo obligatorio	Cancelar	ur a				
rogramar						
Todo el día *	Sí No					
Días de la semana *	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do Días laborables Diario					
De *						
A *						
Campo obligatorio	Cancelar	✓ Guardar				

Figura 8: Añadir una actividad

El cronograma relacionado con la actividad se encuentra en una ventana separada. Haga clic en "+ Agregar programa" o en una entrada de tabla que pone "Programar" para abrir la ventana (Figura 9) en la que puede agregar nuevas entradas, editar o eliminar las que no quiera. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "*", y agregar o editar se debe confirmar con "Guardar", eliminación con "Eliminar". Tenga en cuenta que debe incluir un horario para guardar una actividad.

Programar	х
Todo el día *	Sí No
Días de la semana *	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do Días laborables Diario
De *	11:14
A *	14:19
* Campo obligatorio	Cancelar Guardar

Figura 9: Programando una actividad

5.3 Revisión

La revisión le proporciona comentarios completos sobre su plan y debe revisarse regularmente; al menos una vez a la semana. La revisión tiene como objetivo examinar las actividades pasadas con el fin de evaluar su progreso y cuánto éxito está teniendo en su programa. Abarca su rendimiento general, comentarios sobre las diferentes categorías de actividades, comentarios sobre datos adicionales de sus diarios y comentarios sobre cada objetivo. Puede recibir consejos específicos en cada punto.

5.3.1 Comenzando la revisión y el rendimiento general

En la esquina superior derecha puede seleccionar el periodo de revisión (Figura 10). El período predeterminado es la semana pasada, sin embargo, también es posible seleccionar períodos más largos (por ejemplo, el último mes). Antes de realizar la revisión, debe verificar que ha registrado todos los datos para el período de revisión. Por este motivo, haga clic en el botón "Mostrar / ocultar calendario" y complete las entradas olvidadas. El rendimiento general le indica qué porcentaje de éxito tiene en relación a sus actividades planificadas dentro del período seleccionado.

POWER _{2DM} Plan de tratamiento	an de acción - 🛃 Diario - 📓 Cuestionario -		6 4003 -
La revisión tiene como fin evaluar sus actividades pasada puede usarse para añadir entradas diarias que pueda hat	is y cómo, satisfactoriamente, ha conseguido sus metas objetin ber perdido.	ros personales. Además, proporciona consejos sobre cômo mejorar en ciertas áreas. El calendario incorpor	ado arriba 🛛 🗙
Revisión 2018-07-24 - 2018-07-30		Ø Se	emana 🗹
Monstrar/ocultar calendario Calendario + Añadir		Completado En progreso Incompleto En el futuro	Observación
Actividades semanales Disminuir el estrés en el trabajo (0%)	Hoy Ira	2018 julio 30 – agosto 05	e julio de 2018
Dormir 8 horas al día (0%)	Todo Dormir 8 horas al día el día		
Subir 4 pisos por las escalesra (0%)	Todo Subir 4 pisos por las escalesra el día		
	10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el trabajo martes	Activar Windows Ir a Configuración de PC para ac il d i	e julio de 2018
	10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el trabajo		

Figura 10: Revisión – calendario y rendimiendo general

5.3.2 Información de la actividad

A continuación, el sistema le proporciona información sobre el porcentaje de éxito con el que ha completado sus actividades planificadas en función de cada categoría (Figura 11). La columna "Rendimiento" describe el porcentaje realizado (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

Consejos "Podría ser que el objetivo que l	ha establecido no sea realista en la vida cotidiana	1/2 (50%) 1? Reduzca su objetivo, ¡pero continúe!	
Comentarios sobre la activid	ad Rendimiento	Actividades relacionadas	Conseios
Ejercicio	0/2 (0%)	Subir 4 pisos por las escalesra	¿Se siente adecuadamente informado sobre la diabetes y sus efectos? Si es así, jeso es importante y realmente buenol Si no, puede echar un vistazo al siguiente material de información. Muchas personas con diabetes subestiman el



5.3.3 Información diaria

El menú de revisión también le proporciona comentarios (consejos) sobre los datos adicionales que registra en sus diarios (consulte la sección 6 para ver diarios).

Feedback diario	
Categoría	Consejos
Sin datos	

Figura 12: Revisión – Información diaria

5.3.4 Información de objetivos

Por lo general, las actividades están asociadas a objetivos personales. Esta pantalla (Figura 13) le presenta una descripción general de cuál es el porcentaje de éxito con respecto a sus objetivos marcados en el intervalo de tiempo de revisión seleccionado. Un objetivo puede estar relacionado con una o varias actividades.

La columna "Rendimiento" describe el rendimiento en porcentaje (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas que están relacionadas con el objetivo asociado (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

PÔWER2DM	Plan de tratamiento	Plan de acción 🗸	🖹 Diario 🗸	Cuestionario -		Θ	64003 -
La revisión tiene como cómo mejorar en ciert) fin evaluar sus actividades as áreas. El calendario inco	pasadas y cómo, satisfa rporado arriba puede us	actoriamente, ha arse para añadir	conseguido sus metas obj entradas diarias que pued	etivos personales. Además, a haber perdido.	proporciona consejos	sobre ×
Revisión 2018-07-25 - 2018-07-3	1					© Semar	na 💌
Monstrar/ocultar o							
Conseios			1/2 (5	0%)			
¿Podría ser que el obj	etivo que ha establecido no	sea realista en la vida c	otidiana? Reduz	ca su objetivo, įpero contir	úel Activar Ir a Confid	Windows guración de PC para activ	ar Windows.

Comentarios sobre la actividad			
Categoría	Rendimiento	Actividades relacionadas	Consejos
Ejercicio	0/2 (0%)	Subir 4 pisos por las escalesra	Parece como si fuera difícil realizar esta actividad en (#revision-periodo). Esto podría haber sido solo un "día libre" o "fuera de la semana". Pero quizás sienta que algo le está obstaculizando la monitorización de su Ejercicio. Le puede ayudar discutir esto con otros. ¿Conoce a alguien con quien pueda compartir preguntas o dificultades con respecto a la supervisión de su Ejercicio? Puede ser un miembro de la familia, amigo, cuidador o tal vez incluso en un foro en Internet.

Figura 13: Revisión – Información del objetivo

El botón "Identificación de problemas en los objetivos" tiene como objetivo apoyarle en caso de que tenga problemas para cumplir alguno de sus objetivos. Muestra una serie de preguntas que le ayuda a identificar mejor el problema que obstaculiza su progreso. Una vez identificado, POWER2DM le sugiere una intervención para hacer frente al problema (Figura 14).

	×
¿Ha tenido problemas con alguno de sus objetivos?	
	Sí
¿Con qué objetivo tiene problemas?	
	Comida / Carbohidratos
¿Reconoce alguno de los siguientes problemas?	
No	controlo mis carbohidratos lo suficiente
¿Le resulta familiar alguno de estos problemas?	
Me siend	lo frustrado contando los carbohidratos
When not having reached your goal, or not having succeeded in following upo plans, there might be many reasons and explanations. Click here if you want s tips to increase your chances of goal progress. Click here if you want to do it schedule an activity.	on your some general later and
	Volver Cerrar Activar Wind

Figura 14: Identificación de problemas en sus objetivos

5.3.5 Gráficos

Los gráficos le proporcionan una presentación gráfica de los valores más relevantes de los distintos días. Con la ayuda de la lista de selección puede cambiar entre los tipos de gráficos disponibles. Para obtener más información, consulte la sección 5.4.

5.4 Gráficos

Los diferentes tipos de gráficos admiten la visualización de las observaciones registradas y la evaluación de la mejora personal, respectivamente. Para mostrar un diagrama, se requiere:

• especificar el rango de tiempo en el cuadro de selección en la esquina superior derecha y

• seleccionar el tipo de gráfico (seleccione el cuadro "Tipo de gráfico"). Las posibles

categorías son la monitorización de la glucosa, la presión arterial, el ejercicio, las comidas, el sueño, el estrés y el peso.

Si mueve el puntero del ratón sobre un punto de datos, puede ver los valores detallados.



Figura 15 - Graficos

5.5 Recarga de batería

La recarga de batería tiene como objetivo aumentar su conciencia de cómo ganar o perder su energía para administrar su salud. Se proporcionan sugerencias sobre cómo puede recargar su energía.

En el primer paso (aumentar la conciencia, vea la Figura 16), se le informa sobre las categorías de actividad donde podría perder energía y sobre las categorías de actividad que le ayudarán a recargar su batería. También puede ver un vídeo que explica la recarga de batería y estas diferentes categorías de actividad.

Image: Second state of the second s								
Recarga de batería								
Aumentar el conocimiento	Diario	de energía	Feedback					
► Reproducir vídeo								
Nuestro cuerpo y el cerebro están estrechamente conectados, y trabaja como una especie de batería. Cuando nacemos nos encontramos sanos, la batería está completamente cargada. Cuando nos hacemos mayores y / o tenemos problemas de salud (mental), la batería pierde energía. Cuando mantenemos el gasto de energía y no recargamos la batería lo suficiente, uno se siente cansado, agotado y / o deprimido / tensa.								
es bastante fácil entender cómo nuestra batería pierde energía por lo general, perdemos energía en todas las cosas que nosotros (nos contamos a nosotros mismos) 'debemos hacer' - se trata de actividades que no (realmente / siempre) tiene la posibilidad de elegir, las necesita. A veces, puede sentirse satisfecho después de hacerlas, pero aún así, usan un algo / mucha de su energía.								
Dormir: Dormir suficiente por la noche ayuda a recargar su noche. Dormir menos de 6 o más de 10 horas por la noche pu	batería para el día siguiente para que pueda funcionar bie uede influir negativamente en su salud	n. Algunas personas necesitan dormir más que otras. En gener	al todo el mundo necesita entre 6-10 horas de sueño por la					
Relajación pasiva:. se trata de actividades que le ayudan a c	calmarse, relajarse, y tal vez dejar de pensar en sus cosas.	Por lo general, estas actividades son útiles después de 'debe l	hacer' y después de 'relajaciones activas'					
Relajación activa:. Se trata de actividades que eligió hacer p	porque las disfruta (o solía disfrutar). Pensar en ellas como	las actividades en los que está 'activamente' haciendo algo y tr	as ellas se siente mentalmente recargado.					
Aunque pueda sonar contradictorio, se sabe que la relajación activa es la mejor forma de recargar su batería. Las personas con baja energía / estado de ánimo no pueden disfrutar de estas actividades por más tiempo y, por lo tanto, dejar de hacerías. El reto es mantenerse haciendo / planificando estas actividades, aunque realmente no quiera hacerías. Después de un tiempo, cuando su batería se recargue (un poco más) puede empezar a disfrutarias de nuevo.								
Descanso activo	Relajación pasiva	Debe hacer	Dormir					
 p. ej., tocar el piano, caminar, ballar, salir con amigos, cantar, hacer yoga, ejercicio, clases de música, de arte, fotografía 	p.ej. leer, ver la televisión, navegar por Internet, darse un baño, hablar con un amigo por teléfono	p. ej., trabajar, limpiar la casa, lavar la ropa, pagar las facturas, cuidar su salud, la de sus familiares u otras personas.	A Debería serentre 6-10 horas por noche Ir a Configuración de PC para activar Windows.					

Figura 16: Recarga de Batería – Sensibilizar

En el siguiente paso (Diario de energía, mire **Figura 17**), se le pedirá que registre todas sus actividades durante los próximos 7 días y las asigne a una de la cuatro categorías, explicadas en el paso 1 (relajación activa, relajación pasiva, dormir, debe hacer estas), usando el botón de "agregar".

arga ao batoria							
A			Disis de seconía			- 46 41	
Aumen	ntar el conocimiento		Diario de energia		Feedback		
ora echemos un vistazo a cóm	io sus actividades contribuyen a	a su reserva de energía. Para enter	ider mejor cómo su batería pierde y	/ se recarga de energía, y por lo tai	nto hacer que se sienta cansado, d	leprimido o tenso, nos gustaría ayudar	
ontrolar sus actividades. En los	s próximos 7 días, se le pedirá	que asigne las horas de cada día a	cada una de las cuatro categorías	(relajación activa, relajación pasiva	a, lo que debe hacer y tiempo para	dormir) e indique el tipo de actividad.	
emos anora una programacior to do cubrir todo la comono ciu	n con todas sus actividades par	ra recargar sus baterias. Istonor recultados óntimos					
te de cubili toda la sellialia sil	in que nay nuecos intes para or	biener resultados optimos.					
- Añadir 🛛 Q Evaluar							
1	Ма	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
7:15 - 08:15	07:15 - 08:15	07:15 - 08:15	07:15 - 08:15	07:15 - 08:15	07:15 - 08:15	07:15 - 08:15	
asear	Pasear	Pasear	Pasear	Pasear	Pasear	Pasear	
9:15 - 10:15	09:15 - 10:15	09:15 - 10:15	09:15 - 10:15	09:15 - 10:15	09:15 - 10:15	09:15 - 10:15	
		Tomar ol docavuno	Tomar el desavuno	Tomar el desavuno	Tomar el desavuno	Tomar el desavuno	
omar el desayuno	l omar el desayuno	i olitat et desayutto	romar or doody and			roman or accujanto	

Activar Windows Ir a Configuración de PC para activar Windows

Figura 17: Recarga de energía – Diario de energía

Después de 7 días, generalmente puede evaluar las actividades registradas al presionar el botón "Evaluar" (ver Figura 18) para simplemente evaluar estas categorías de actividad (debe hacer, las actividades de relajación activa y pasiva) en función de su percepción personal.

Diari	io de energía	Х
En lo hace	os últimos días ha controlado sus actividades, en cuanto a la relajación pasiva, relajación activa, el sueño y 'debe er'	
Cuar ¿Qué	ndo nos fijamos en las actividades, y la cantidad de 'activa la relajación', 'pasiva relajación', 'debe hacer' y 'sueño'. é nota?	
Gene	eralmente, cosas que hacer	
	son mis principales actividades durante la semana	•
Gene	eralmente, relajación pasiva es	
	no está presente (casi) cada día/ lo suficientemente	1
Gene	eralmente, relajación activa es	
	Mi principal actividad durante la semana	•
	Cancelar Guardar y continuar	

Figura 18: Recarga de batería – Evaluación

En el paso final (Feedback, Figura 19), la recarga de batería POWER2DM proporciona algunos comentarios con sugerencias basadas en su evaluación personal.



Figura 19: Recarga de batería – Feedback

5.6 Consejos de Relajación

Los consejos de relajación ayudan a proporcionarle sus propios consejos personales en situaciones estresantes. Debe revisar y / o expandir esta lista de acuerdo con sus preferencias.

PÔWER _{2DM} De lan de tratamiento Plan de acción - 🛊 Diario - 🛓 Cuestionario -	@ 64003 ~
Consejos de relajación pueden servir como base para posibles actividades de relajación durante épocas de estrés. Estos consejos pueden ser ajustados y exter	didos a sus preferencias personales. $\ensuremath{\mathbb{X}}$
Consejos de relación	
+ Añadir ↓ Restaurar los valores por defecto	
Consejo	Grado de relajación
Ejercicio o caminar	Muy alto
Escuchar música	Muy alto
Leer algo	Muy alto
Pasar tiempo con amigos o familiares	Muy alto
Rezar	Muy alto
Echarse una siesta	Alto
Ver televisión o películas	Alto
Comer algo	Medio
Ir a la iglesia o servicio religioso	Medio
Jugar a videojuegos o navegar por Internet	Medio Activar Windows
Practicar algún hobby	Medio Ir a Configuración de PC para activar Windows.
Ir de compras	Bajo

Figura 20: Consejos de relajación – lista de consejos

Haga clic en "+ Agregar" para agregar nuevos consejos de relajación. Haga clic en un consejo existente en la tabla para abrir una ventana (consulte la Figura 21) donde puede editar o eliminar la sugerencia respectiva. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "*", agregar o editar debe ser confirmado con "Guardar".

Consejos de relación		X
Consejo *	Escuchar musica	
Grado de relajación *	Medio	Y
* Campo obligatorio		Cancelar Guardar

Figure 21 Consejos de relajación – Añadir consejos personales

6 Diarios

Sus diarios enumeran todos los valores que ha registrado. En detalle, se pueden recopilar los siguientes elementos:

- Glucosa en sangre
- Presión arterial
- Comentario
- Ejercicio
- Comida
- Problema
- Sueño
- Estrés
- Peso
- Diario bien hecho

Al elegir una categoría (por ejemplo, Glucosa en sangre, Ejercicio), el sistema enumera todas las entradas almacenadas de esta categoría de diario en particular (consulte la Figura 22 para Ejercicio). También es posible agregar una nueva entrada de diario haciendo clic en el botón "+ Agregar". Cualquiera de las entradas de diario enumeradas también se puede editar / eliminar haciendo clic en la fila correspondiente.

	n de tratamiento 🛛 📄 Plan de	acción 👻 👔 Diario 🗸	Cuestion	nario 👻		θ	64003 -
Ejercicio + Añadir						O Mes	V
Fecha de inicio	Duración (min)	Categoría	Dónde	Intensidad	Comentario	Dispositivo	
2018-07-18 11:49	45	Jogging	-	Leve	-	-	

PSMSS version: 2.4.4 | Marmotta version: 3.4.0-SNAPSHOT

Figura 22: Diario - Ejercicio

6.1 Agregar una nueva entrada de diario

La adición de nuevas entradas de diario se realiza en un formulario separado que proporciona campos de entrada relevantes. Algunos de los campos de entrada son opcionales, algunos obligatorios. Estos

últimos están marcados con una estrella "*" (ver Figura 23). Cuando se proporcionan todos los campos obligatorios, es posible almacenar la entrada del diario presionando el botón "Guardar".

Fecha de inicio *	2018-08-01 12:01	
Duración *	20	min
Categoría	Natación	V
Dónde	En el gimnasio	V
Intensidad *	Moderado	V
Comentario		

Figura 23: Formulario de entrada al diario - Ejercicio

Los siguientes tipos de datos pueden ocurrir durante la entrada:

• Fecha: puede ingresar la fecha manualmente en el formato DD.MM.AAAA.HH: mm o use el widget que se abre debajo de la ventana de entrada. Al hacer clic en el icono del reloj o calendario, puede alternar entre la selección de fecha y hora (consulte la Figura 24).

	F	echa	de i	nicio) *		2018-08-01 12:01	×
<		ago	sto 20	018	cá	>	20	min
1 u	ma		ju	VI	50	uo		
3U 6	31 7	1⊿ 8	9	3 10	4 11	э 12	Natación	~
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26	En el gimnasio	~
27	28	29	30	31	1	2		
3	4	5	6	7	8	9	Moderado	~
			©					
						_		

Figura 24: Insertar Datos

• <u>Numero</u>: Puede especificar el número entero o decimal (separados por una coma o punto). La unidad esperada se indica a la derecha (consulte la Figura 25).

Duración *	20	min

Figura 25: Insertar un número

• <u>Texto</u>: Puede ingresar un texto libre. Al arrastrar el ancla en el borde inferior derecho, puede ajustar el tamaño de la ventana de entrada (consulte la Figura 26).

Comentario	Intentar Nadar todo el verano
------------	-------------------------------

Figura 26: Insertar un texto

• <u>Selección</u>: Puede seleccionar una de las opciones predefinidas (consulte la Figura 27).

sreallysomethingelse - P 🛠 Wikispaces by TES - Ise	Aeróbicos Bailar Baloncesto Caminar Ciclismo Ciclismo de montaña Correr			
Fecha de inicio *	Equitación Esquí			
Duración *	Fregar Fútbol Fútbol Jardinería Levanfamiento de pesas			
Categoría	Natación Navegación			
Dónde	Pasar la aspiradora Pintura Planchar Senderismo			
Intensidad *	Snowboard Surf Tenis			
Comentario	Voleibol Windsurf Yoga Otro			
* Campo obligatorio		Cancelar	🗙 Borrar	Cuardain do

Figura 27: Seleccionar de opciones predefinidas

• <u>Selecciones Multiples:</u> Puede seleccionar varios elementos marcando las casillas de verificación. Las opciones se pueden enumerar para mayor claridad en una ventana de entrada separada (vea Figura 28). En este caso, la selección se muestra a la derecha, al hacer click en "agregar xyz", se abre la segunda ventana de entrada y al hacer click en "eliminar" se puede vaciar toda la lista (ver Figura29).

Añadir problema

Calambres musculares	
Comezón	
□ Depresión	
□ Disfunción sexual	
Dolor abdominal	
Dolor de espalda	
□ Dolor de garganta	
□ Dolor de piernas	
Dolor mandibular	
☑ Dolores de cabeza	
🗆 Fatiga / abulia	
Hambre	
Heridas de lenta cicatrización en los pies	
Incontinencia urinaria	
□ Indigestiones	
Moree	

Figura 28: Selección Multiple – selecciona una opción

	+ Añadir problema	Dolores de cabeza	^
Problema *	* Borrar		~
Comentario			
* Campo obligatorio		Cancelar × Borrar	🗸 Guardar

Figura29: Selection Multiple – Dos pasos

7 Información ("?")

Al hacer clic en el símbolo de información "?" Se proporciona más información. Le recomendamos encarecidamente que lea detenidamente este material para adquirir conocimientos sobre la diabetes y los desafíos que enfrenta la diabetes.

7.1 EMPOWER Material de Información

Cuando elija la opción Materiales de información haciendo clic en "Material de información de POWER2DM", se le redirigirá al sitio de información de POWER2DM público (consulte la Figura 30). Aquí puede encontrar respuestas a muchas preguntas, desde diabetes hasta consejos útiles sobre cómo manejar la diabetes en el día a día.

SOBRE	English Nederlands Españo
POWER2DM (apoyo predictivo basado en modelos para el empoderamiento del paciente diabético) es un	BUSCAR
proyecto del Horizonte 2020 financiado por la UE (ref. H2020-PHC-689444). El objetivo principal de POWER2DM es desarrollar y validar un sistema de soporte de autogestión personalizado para pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que combine e integre:	Search
 Un sistema de apoyo a la decisión basado en los principales modelos predictivos personalizados 	TAGS
europeos para la diabetes interconectados con modelos predictivos de computadora.	HBA1C INYECTARSE
Un e-coaching electrónico basada en Teorías del Cambio de Conducta	
Más información sobre POWER2DM aquí.	
Esta web es parte del proyecto POWER2DM y contiene información útil para pacientes con diabetes	
:DIT	Activar Windows
	Ir a Configuración de PC j

Figura 30: POWER2DM Material de Información

El material de información comprende las siguientes categorías

- Acerca de la página de inicio del material de información. También hay una lista de etiquetas más populares que enlazan a artículos relacionados.
- Diabetes: información general sobre diabetes, tratamientos y mediciones
- Gestión: información sobre nutrición y ejercicios
- Experimentar artículos sobre la diabetes sobre cómo controlar sus emociones, sobre la vida cotidiana con diabetes, cómo lidiar con los signos de problemas y qué hacer en caso de tener diabetes.
- Foros de pacientes: foros públicos establecidos para pacientes.

7.2 Manuel de Usuario

En esta página encontrará el manual de usuario que está leyendo. Si su navegador puede abrir archivos PDF, el documento se mostrará directamente; de lo contrario, puede descargarlo haciendo clic en "Descargar".

8 Opciones de Usuario

8.1 Perfil

El perfil (ver figura 31) se utiliza para mostrar su información personal. Incluye su nombre de usuario, su género, su dirección de correo electrónico, su fecha de nacimiento, su tipo de diabetes, su altura y si está fumando. Dependiendo de sus respuestas, se seleccionarán los consejos apropiados en la fase de Revisión. Los datos de perfil normalmente se recopilan durante el registro de su paciente POWER2DM y no se pueden editar aquí.

POWER2DM Plan de	tratamiento 📑 Plan de acción 👻 😰 Diario 👻 🚊 Cuestionario 🗸	Θ	64003 -
Perfil			
Nombre de usuario	64003		
Género			
Email			
Fecha de nacimiento			
Diabetes tipo			~
Altura	163		cm
¿Fuma?	No Activar Window Ir a Configuración de	'S PC para activi	ar Windows.

Figurea31: Perfil de Usuario

8.2 Ajustes

En la Configuración (Figura 32), puede realizar diversos ajustes relacionados con la visualización de su interfaz web POWER2DM, por ejemplo, su preferencia de idioma. Puede configurar los siguientes elementos:

• Idioma: posibles idiomas son inglés, alemán, holandés y español.

• Primer día de la semana: puede insertar el día de la semana con el que su calendario debe comenzar.

• Elementos del escritorio: puede indicar qué elementos se deben presentar en su panel.

• Sugerencias: puede elegir maximizar o minimizar las sugerencias para los diferentes elementos del menú. En caso de que elija "Minimizar", puede alternar esas sugerencias haciendo clic en el ícono "i" en la barra de menú.

• Animaciones: puede indicar si varios elementos interactivos de la interfaz de usuario (por ejemplo, barras de progreso, gráficos) se deben animar o mostrar sin demora. Elegir "Off" puede mejorar el rendimiento en dispositivos móviles.

Los cambios deben confirmarse haciendo clic en "Guardar".

• • • • •	e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		
POWER2DM Plan de t	ratamiento 📲 Plan de acción 👻 🛱 Diario 👻 🛔 Cuestionario 👻	θ	64003 -
Ajustes			
Idioma	Español		~
Primer día de la semana			~
Elementos del panel	 ☑ Próximas actividades ☑ Gráficos 		~ ~
Probabilidad de hipoglucemias	70		mg/dl
Probabilidad de hiperglucemias	180		mg/dl
Glucosa en sangre Unit	mg/dl		~
Comida Unit	gCHO Activar Windows Ir a Configuración de PC p.	ara activa	r Windo w s.

Figura 32: Ajustes de usuario

8.3 Terminar sesión

Puede cerrar la sesión seleccionando el elemento "Cerrar sesión" del submenú.

3 ANNEX 2. PATIENT USER MANUAL FOR THE WEB APPLICATION (SPANISH VERSION)

POWER2DM USER MANUAL FOR PATIENTS(SPANISH VERSION)



APLICACIÓN PARA EL PACIENTE MANUAL DE USUARIO

Projekt-Kürzel: Projekt-Name:

Projekt-Kennzeichen: Página Web: POWER2DM "Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment" H2020-PHC-689444 http://www.power2dm.eu/

1 Introducción

POWER2DM (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) es un proyecto de Horizonte 2020 financiado por la UE (ref. H2020-PHC-689444). El objetivo principal de POWER2DM es desarrollar y validar un sistema de autogestión personalizado para pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que combine e integre:

- Un sistema de apoyo a la decisión basado en los principales modelos predictivos personalizados europeos para la diabetes interconectados con modelos predictivos digitales,
- 2. Un entrenador electrónico basado en diferentes pautas de comportamiento y
- 3. Procesamiento e interpretación de datos personales en tiempo real.

Se puede encontrar más información en el sitio web de POWER2DM (http://www.power2dm.eu/about/)

Este manual de usuario explica la aplicación para pacientes del POWER2DM, el denominado Motor de Planes de Acción.

El motor de planes de acción guía al usuario a través del proceso de su diabetes, proponiendo objetivos basados en los planes y objetivos de tratamiento de los médicos y planificando actividades basadas en estos objetivos. Con los datos grabados de la web o en la aplicación móvil, el motor de planes de acción le aportará comentarios sobre cuáles objetivos y actividades ha cumplido, y recomendará distintas intervenciones para ayudarle a lograrlos.

2 Acceso al portal del paciente

El portal del paciente maneja datos personales y médicos altamente confidenciales. Por ello, el procedimiento para iniciar sesión protege sus datos del acceso no autorizado. Tanto el nombre de usuario como la contraseña se proporcionan al paciente durante el registro del mismo. Dependiendo de la versión de POWER2DM utilizada, ya sea en los Países Bajos o en España, la página de inicio de sesión puede diferir ligeramente.

		PÔWE	R2DM
I	ngrese a su Cuenta		
	Nombre de Usuario		
	Contraseña		
	INICIAR SESIÓN	1	
	Se te Olvidó tu Contraseña		

Figura 33: Página de acceso

Tanto el nombre de usuario como la contraseña se proporcionan durante el registro del paciente / cuidador o, dependiendo de la integración con el sistema PHR existente, se obtienen desde el sistema externo.

Después de un acceso satisfactorio, serás redirigido a la pantalla principal de POWER2DM.
3 Página principal

Después del inicio de sesión, será redirigido a la página de inicio de POWER2DM.

En el área superior de la pantalla, encontrará la barra de menú. En los distintas pestañas de esta barra estarán disponibles todas las funciones, como se muestra en la Figura 2.

PÔWER _{2DM}	Plan de tratamiento	Plan de acción - Metas Calendario Revisión	Diario - É Cue Comentario Comida Diario de objetivos alcanzado:	stionario - P2DM - FCQ - Español P2DM - DFISQ - Español P2DM - DEPSR - Español P2DM - DKO2 - Español	 64003 - Perfil Ajustes
Actuación global Sin datos	20 20 20	Gráficos Recarga de batería Brújula emocional Consejos de relación	 ➡ Dormir ♣ Ejercicio ♣ Estrés ♦ Glucosa en sangre 	P2DM - PFIQ9 - Español P2DM - Clarke - Español P2DM - PAID - Español P2DM - HFSII - Espanol	Desconectarse
Próximas actividades Actividades semanales Sin datos	<	> Hoy Ir a	Peso Presión arterial Problema		

Figure 34: Vista de la barra de menu y sus pestañas

Los distintos elementos de la barra de menú son los siguientes:

- Plan de tratamiento: le muestra los objetivos personales de tratamiento y las actividades propuestas por su médico. El plan de tratamiento no se puede editar; los activos (resaltados en azul) se pueden adoptar como sus objetivos. Sus objetivos de autocontrol son la base para planificar las actividades, las cuales se pueden programar y mostrar en su calendario.
- Plan de acción: le permite revisar y especificar sus objetivos personales, generalmente según el plan de tratamiento del médico, abre su calendario con sus actividades, le ofrece una revisión de las actividades anteriores y le da acceso a los gráficos. Además, contiene dos herramientas, la recarga de batería y los consejos de relajación.
- Diario: recopila y revisa sus datos.
- ?: Proporciona información adicional con respecto a la diabetes y sus implicaciones e incluye este manual del usuario
- <nombre de usuario>: incluye el perfil de usuario, la configuración del motor del plan de acción y el botón para cerrar sesión

El logotipo de POWER2DM (Figura 3) dentro de la barra de menú abre la pantalla de inicio nuevamente. La página de inicio incluye una visión general de sus datos más importantes de la semana. Todos ellos están codificados por colores usando el siguiente patrón:

- Verde: todo está completo / bien
- Naranja Algo está en progreso en este momento
- Rojo Algo está incompleto / mal
- Gris: Actividades planificadas en un futuro / información adicional

Los elementos que se mostrarán en su panel se pueden modificar en la configuración (ver sección 8.2). La Figura 3 ofrece una descripción general de los elementos del panel:

- Pestaña de selección de tiempo: permite ver diferentes actividades en función del periodo de tiempo seleccionado (se muestra en la esquina superior derecha)
- Rendimiento general de la semana actual
- Próximas actividades: enumera los eventos actuales y futuros de hoy y de mañana. El usuario puede ingresar resultados de eventos incompletos haciendo clic en la actividad correspondiente.
- Gráficos: el usuario puede mostrar un gráfico de la semana anterior seleccionando un tipo de gráfico.

Actuación global											
						1/2 (50%					
Próximas actividade	15										
Actividades semanal	88			< > Hoy	Ira						
	Disminui	r el estrés en el trabajo (0%)		1 de agosto de	2018					·	^
	Dor	mir 8 horas al dia (0%)									
	Subir 4 p	isos por las escaleera (0%)									
				10:00 - 13:05	Disminuir el estrés en el trabajo						
				z de agosto de	2018						
				Todo I el día	Dormir 8 horas al día						
				Todo : el día	Subir 4 piscs por las escalesra						ł.
			1	10:00 - 13:05	Disminuir el estrés en el tratajo						v
Gráficos											
Tipo de gr	áfico	Glucosa en sangre								Y	
	200.0										
										Glucosa en sangre	
(IP)	160.0								•		
ne[mg/	120.0										
lues ua											
lucosa	80.0										
3	40.0								Activar Windo	WS	
									Ir a Configuración	de PC para activar Windows.	
	225	13 ²⁵	}	1023	1 ²⁵¹	a ²⁶	a ²⁵¹	all	22	a data	

Figure 35: Vista de la página principal

4 Plan de tratamiento

Este menú enumera el plan de tratamiento personal del paciente ordenado por su médico (Figura 4). El plan de tratamiento consiste en uno o más objetivos de tratamiento. Un objetivo de tratamiento puede a su vez incluir una o más actividades de tratamiento sugeridas por su médico para ayudarle a alcanzar su objetivo. La fecha de inicio y la fecha objetivo indican el período válido para una objetivo. El valor objetivo indica lo que el objetivo de tratamiento pretende lograr.

PÔWEF	R2DM 🛱 F	'lan de tratamiento	🗐 Plan de acción 👻 😰 Diario 👻 🛓	Cuestionario -	64003
En el plan de (resaltados e Plan de tratal	e tratamiento se en azul) se pued miento	encuentran los objetiv en añadir a sus objetiv	os y actividades de tratamiento personal de si ios y al calendario.	u médico. El plan de tratamiento no se puede editar, pero los activos	
Fecha de inicio	Fecha objetivo	Fecha valor	Objetivo de tratamiento	Actividades de tratamiento	Ordenado por
2018-07-12	2018-07-19	Carbohydrates	Anotar el consumo de hidratos de carbono en la cena		Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	BGM Adherence	medir la glucosa después de las comidas	-	Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	Medication	no olvides registrar tu medicación		Javier

Figure 36: Plan de tratamiento

Para adoptar un objetivo de tratamiento como uno de sus objetivos personales o para programar una actividad de tratamiento en su calendario, simplemente haga clic en el objetivo. Luego puede adaptarlo a su gusto agregando una descripción más detallada del objetivo o adaptando el cronograma de la actividad. Tras hacer esto, las actividades programadas aparecerán en el calendario.

5 Plan de acción

El menú del plan de acción le permite enumerar, evaluar, editar y revisar la información personal relevante. Esto incluye la gestión de los objetivos definidos, la gestión de las actividades planificadas (para alcanzar los objetivos definidos), la revisión de sus actividades y los gráficos. Además, este elemento de menú incluye dos herramientas, la recarga de energía y el editor de los consejos de relajación.

5.1 Objetivos

En ocasiones, los objetivos de tratamiento de los proveedores de atención médica son más generales, p. ej. "Practica deporte" o "reduce peso". Para lograr estos objetivos de tratamiento, el portal del paciente POWER2DM le permite definir objetivos individuales adaptados a sus requisitos y necesidades específicas, p. ej. " correr 10 km a la semana". Para finalmente lograr su objetivo personal, más adelante puede asignar actividades a sus objetivos personales.

PÔWER	2DM 🛱 Plan	de tratamiento 📑 Plan de acción 🗸	🛃 Diario 🗸 📋 Cuestionario 🗸		64003 -
Algunos objet específicos y	ivos en el tratamie adaptados a su es	nto de su médico podrían ser más genera tilio de vida (por ejemplo, 'correr 10 km a l	iles (por ejemplo, 'reducir peso'). Para llevarlas a cabo, puec a semana').	le establecer objetivos persona	les más 🛛 🗶
Metas					
🕂 Añadir					
Fecha de inicio	Fecha objetivo	Objetivo	Objetivos de tratamiento relacionados	Descripción	Motivación
2018-07-31	2018-08-14	Caminar 4 días a la semana 40 minutos	-	-Caminar sin parar 40 minutos	-
2018-07-11	2018-07-18	conseguir medir la glucosa 2 veces al día	 medir la glucosa después de las comidas (BGM Adherence) 	-	-

Figura 37: Objetivos personales

Primero, se enumeran todos sus objetivos guardados:

- Fecha de inicio y fecha objetivo: indica el período de su objetivo
- Objetivo: describe el objetivo en sí mismo
- Objetivo de tratamiento relacionado: se refiere al objetivo de tratamiento relacionado especificado por su medico
- Descripción: incluye una descripción más detallada de su objetivo.
- Motivación: anote qué lo motiva a cumplir este objetivo (por ejemplo, ideas motivadoras o para cuando finalmente haya alcanzado su objetivo).

Al usar el botón "+ Agregar", se pueden agregar nuevos objetivos. Al hacer clic en los objetivos existentes, puede editarlos o eliminarlos.

5.2 Calendario

El objetivo del calendario es doble: sirve para la planificación de actividades que ayudan a alcanzar los objetivos definidos anteriormente y, si se lleva a cabo la planificación de actividades, ofrece una descripción general de las actividades ya planificadas.

En la aplicación de calendario aparecen todas las actividades planificadas (Figura 6). La semana puede ajustarse usando las flechas de navegación. Se pueden agregar nuevas actividades seleccionando el botón "+ Agregar" o haciendo clic en un espacio vacío para el calendario. Las actividades existentes se pueden editar / eliminar eligiendo la actividad correspondiente en el lado izquierdo del calendario.

Calendario + Añadir cutividades semanales Disminuir el estrés en el trabajo (0%) Dormir 8 horas al dia (0%) Subir 4 pisos por las escalesra (0%) 0:00 10:00 10:00 10:00 10:00			ompro, pacae		especificos	zai objetivos i	de trabajo.	ejercicio los días	partes para hacer	a' en cinco	objetivo de '10 km corriendo cada semana
Añadir Completado En progreso noompleto En el tuturo Añadir Completado En progreso noompleto En el tuturo En el tuturo Completado En progreso noompleto En el tuturo Completado En el trabajo (0%) Dormir 8 horas al dia (0%) Subir 4 pisos por las escalesra (0%) Os:00											alendario
Attividades semanales 	Observaciór	uturo Obs	pleto En el fi	orogreso Incomple	etado En	Comple					+ Añadir
Iu, 2018-07-30 ma, 2018-07-31 mi, 2018-08-01 ju, 2018-08-02 vi, 2018-08-03 sá, 2018-08-04 do, 20 Dormir 8 horas al dia (0%) Todo el día Dormir 8 horas al Subir 4 pisos por 00:00 Dormir 8 horas	sta 2 día	nto Lista	sión de conjur	Semana Visio	05	- agosto	3 julio 30 ·	201	> Hoy Ir a	<	tividades semanales
Todo el día Dormir 8 horas a Subir 4 pisos poi Dormir 8 horas a Subir 4 pisos poi <th>18-08-05</th> <th>do, 2018-</th> <th>2018-08-04</th> <th>018-08-03 sá, 2</th> <th>-02 vi, 2</th> <th>ju, 2018-08</th> <th>mi, 2018-08-01</th> <th>ma, 2018-07-31</th> <th>lu, 2018-07-30</th> <th></th> <th>)isminuir el estrés en el trabajo (0%)</th>	18-08-05	do, 2018-	2018-08-04	018-08-03 sá, 2	-02 vi, 2	ju, 2018-08	mi, 2018-08-01	ma, 2018-07-31	lu, 2018-07-30)isminuir el estrés en el trabajo (0%)
Dormir 8 horas al día (0%) el día Subir 4 pisos poi Subir 4 pisos poi Subir 4 pisos poi Subir 4 pisos por las escalesra (0%) 08:00 08:00 08:00 08:00 10:00 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05	8 horas a	Dormir 8 h	mir 8 horas a	r 8 horas a Dorm	as a Dorm	Dormir 8 hor	Dormir 8 horas	Dormir 8 horas		Todo	
08:00 Image: Constraint of the second s				4 pisos por	s por Subir	Subir 4 pisos	Subir 4 pisos po	Subir 4 pisos po		el día	Dormir 8 horas al día (0%)
ubir 4 pisos por las escalesra (0%) 09:00 10:00 - 13:05										08:00	
10:00 10:00 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05 Disminuir el Dis										00.00	ubir 4 pisos por las escalesra (0%)
10:00 10:00 - 13:05 10:00 - 13:05 Disminuir el Disminuir										09.00	
				13:05 Quir ol	10:00 -	10:00 - 13:05 Disminuir ol	10:00 - 13:05 Dieminuir ol			10:00	
estrés en el estrés en el estrés en el			ndows	en el r Win	-estré:	estrés en el	estrés en el				

Figura 38: Aplicación de calendario

La escala de colores de la parte superior derecha representan diferentes estados de una actividad:

- Completado (verde) actividades realizadas de manera efectiva
- En progreso (amarillo) actividades que se están llevando a cabo actualmente
- Incompleto (rojo) actividades planificadas pero no realizadas
- En el futuro (gris) actividades futuras
- Observaciones (azul): observaciones adicionales registradas en un diario

Puede habilitar y deshabilitar estos estados haciendo clic en el botón apropiado.

Al hacer clic en un evento del calendario, puede insertar datos (por ejemplo, sus valores de glucosa en sangre) para completar una actividad para esa hora programada. Cuando se complete, el color de la actividad cambiará de, por ejemplo, rojo a verde.

Las actividades almacenadas pueden mostrarse en diferentes vistas:

- Semana: vista clásica de calendario (Figura 7)
- Descripción general: presenta una descripción general de todas las actividades para cada día de la semana (Figura 6)
- Lista: Prestenta una vista de lista de todas las actividades de la semana seleccionada.
- 2 días: presenta una descripción general de dos días (hoy y mañana)

El calendario sirve como una herramienta objetivo de '10 km corriendo cada semana	de planificación de ac ' en cinco partes para	tividades y horarios hacer ejercicio los o	que le ayuden a alc días de trabajo.	anzar objetivos esp	pecíficos definidos. F	Por ejemplo, puede	dividir su X
Calendario							
+ Añadir				Completad	to En progreso I	ncompleto En el fu	turo Observación
Actividades semanales	K Noy	Ir a 20	18 julio 30	– agosto	05 Semana	Visión de conjun	to Lista 2 días
Disminuir el estrés en el trabajo (0%)	lu, 2018-07-30	ma, 2018-07-31	mi, 2018-08-01	ju, 2018-08-02	vi, 2018-08-03	sá, 2018-08-04	do, 2018-08-05
		Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al	Dormir 8 horas al
Dormir 8 horas al dia (0%)		Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l	Subir 4 pisos por l		
			10:00 Disminuir el	10:00 Disminuir el	10:00 Disminuir el		
Subir 4 pisos por las escalesra (0%)							
					Activa	r Windows	
					Ir a Cont	figuración de PC para	activar Windows.

Figura 39: Vista clásica de calendario (Semana)

Añadir una actividad

Al hacer clic en "+ Agregar" o en una entrada en la columna izquierda "Actividades semanales", se abre una ventana para administrar actividades (Figura 8). Puede agregar nuevas entradas o editar o eliminar las entradas anteriores. Los campos requeridos para añadir datos están marcados con "*", agregar o editar una actividad debe ser confirmada con "Guardar", una eliminación con "Eliminar".

Actividad		х
Fecha de inicio *	2018-07-30	
Fecha objetivo *	2018-08-05	
Actividad *	Correr	
Categoría *	Ejercicio	~
Subcategoría *	Correr	~
Objetivos relacionados	☑ Caminar 4 días a la semana 40 minutos	\sim
Descripción	Correr 2	
Recordatorio	Apagado	~
Programar *	Añadir calendario Borrar	А
* Campo obligatorio	Cancelar	lr ∂ ✓ Guardar
rogramar		
Todo el día *	Sí No	
Días de la semana *	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do Días laborables Diario	
De *		
A *		
Campo obligatorio	Cancela	ar 🗸 Guardai

Figura 40: Añadir una actividad

El cronograma relacionado con la actividad se encuentra en una ventana separada. Haga clic en "+ Agregar programa" o en una entrada de tabla que pone "Programar" para abrir la ventana (Figura 9) en la que puede agregar nuevas entradas, editar o eliminar las que no quiera. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "*", y agregar o editar se debe confirmar con "Guardar", eliminación con "Eliminar". Tenga en cuenta que debe incluir un horario para guardar una actividad.

Programar	х
Todo el día *	Sí No
Días de la semana *	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do Días laborables Diario
De *	11:14
A*	14:19
* Campo obligatorio	Cancelar Guardar

Figura 41: Programando una actividad

5.3 Revisión

La revisión le proporciona comentarios completos sobre su plan y debe revisarse regularmente; al menos una vez a la semana. La revisión tiene como objetivo examinar las actividades pasadas con el fin de evaluar su progreso y cuánto éxito está teniendo en su programa. Abarca su rendimiento general, comentarios sobre las diferentes categorías de actividades, comentarios sobre datos adicionales de sus diarios y comentarios sobre cada objetivo. Puede recibir consejos específicos en cada punto.

Comenzando la revisión y el rendimiento general

En la esquina superior derecha puede seleccionar el periodo de revisión (Figura 10). El período predeterminado es la semana pasada, sin embargo, también es posible seleccionar períodos más largos (por ejemplo, el último mes). Antes de realizar la revisión, debe verificar que ha registrado todos los datos para el período de revisión. Por este motivo, haga clic en el botón "Mostrar / ocultar calendario" y complete las entradas olvidadas. El rendimiento general le indica qué porcentaje de éxito tiene en relación a sus actividades planificadas dentro del período seleccionado.

	an de acción + 🛃 Diano + 🖪 Cuestionano +	(2) 640	JU3 -
La revisión tiene como fin evaluar sus actividades pasada	s y cómo, satisfactoriamente, ha conseguido sus metas o	bjetivos personales. Además, proporciona consejos sobre cômo mejorar en ciertas áreas. El calendario incorporado arriba	×
puede usarse para anadir entradas dianas que pueda nac	per perdido.		
Revisión		© Semana	~
2018-07-24 - 2018-07-30			
Monstrar/ocultar calendario			
Calendario			
+ Añadir		Completado En progreso Incompleto En el futuro Observac	ción
Actividades semanales	 Hoy Ir a 	2018 julio 30 – agosto 05	
Disminuir el estrés en el trabajo (0%)	lunes	30 de julio de 20	018
Dormir 8 horas al día (0%)	Todo Dormir 8 horas al día el día		
Subir 4 pisos por las escalesra (0%)	Todo Subir 4 pisos por las escalesra el día		
	10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el trabajo	Activar Mindows	
	martes	Ir a Configuración de PC para activar initional	018
	10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el trabajo		

Figura 42: Revisión – calendario y rendimiendo general

Información de la actividad

A continuación, el sistema le proporciona información sobre el porcentaje de éxito con el que ha completado sus actividades planificadas en función de cada categoría (Figura 11). La columna "Rendimiento" describe el porcentaje realizado (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

		1/2 (50%)	
Consejos ,Podría ser que el objetivo que	e ha establecido no sea realista en la vida cotidiana	a? Reduzca su objetivo, ¡pero continúe!	
Comentarios sobre la activi	idad		
Categoría	Rendimiento	Actividades relacionadas	Consejos
Ejercicio	0/2 (0%)	Subir 4 pisos por las escalesra	¿Se siente adecuadamente informado sobre la diabetes y sus efectos? Si es así,
			jeso es importante y realmente buenol Si no, puede echar un vistazo al siguiente material de información. Muchas personas con diabetes subestiman el efecto que tienen sobre ellas, o sienten que no deberían quejarse al respecto.

Figura 43: Revisión – Información de la actividad

Información diaria

El menú de revisión también le proporciona comentarios (consejos) sobre los datos adicionales que registra en sus diarios (consulte la sección 6 para ver diarios).

Feedback diario	
Categoría	Consejos
Sin datos	

Figura 44: Revisión – Información diaria

Información de objetivos

Por lo general, las actividades están asociadas a objetivos personales. Esta pantalla (Figura 13) le presenta una descripción general de cuál es el porcentaje de éxito con respecto a sus objetivos marcados en el intervalo de tiempo de revisión seleccionado. Un objetivo puede estar relacionado con una o varias actividades.

La columna "Rendimiento" describe el rendimiento en porcentaje (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas que están relacionadas con el objetivo asociado (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

POWER2DM	Plan de tratamiento	Plan de acción 👻	🖹 Diario 🗸	Cuestionario -		Θ	64003 -
La revisión tiene com cómo mejorar en ciert	o fin evaluar sus actividades as áreas. El calendario inco	pasadas y cómo, satisfa rporado arriba puede us	actoriamente, ha arse para añadir	conseguido sus metas obj entradas diarias que pued	etivos personales. Además, a haber perdido.	proporciona consejos s	sobre ×
Revisión 2018-07-25 - 2018-07-3	1					O Seman	ia 🔽
Monstrar/ocultar	calendario						
			1/2 (5	0%)			
Consejos ¿Podría ser que el ob	jetivo que ha establecido no	o sea realista en la vida c	otidiana? Reduz	ca su objetivo, įpero contir	úel Activar Ir a Confic	Windows guración de PC para activ	var Windows.

Comentarios sobre la actividad			
Categoría	Rendimiento	Actividades relacionadas	Consejos
Ejercicio	0/2 (0%)	Subir 4 pisos por las escalesra	Parece como si fuera difícil realizar esta actividad en (#revision-periodo). Esto podría haber sido solo un "día libre" o "fuera de la semana". Pero quizás sienta que algo le está obstaculizando la monitorización de su Ejercicio. Le puede ayudar discutir esto con otros. ¿Conoce a alguien con quien pueda compartir preguntas o dificultades con respecto a la supervisión de su Ejercicio? Puede ser un miembro de la familia, amigo, cuidador o tal vez incluso en un foro en Internet.

Figura 45: Revisión – Información del objetivo

El botón "Identificación de problemas en los objetivos" tiene como objetivo apoyarle en caso de que tenga problemas para cumplir alguno de sus objetivos. Muestra una serie de preguntas que le ayuda a identificar mejor el problema que obstaculiza su progreso. Una vez identificado, POWER2DM le sugiere una intervención para hacer frente al problema (Figura 14).

When not having reached your goal, or not having succeeded in following upon your plans, there might be many reasons and explanations. Click <u>here</u> if you want some general tips to increase your chances of goal progress. Click <u>here</u> if you want to do it later and schedule an activity.
Me siendo frustrado contando los carbohidratos
¿Le resulta familiar alguno de estos problemas?
No controlo mis carbohidratos lo suficiente
¿Reconoce alguno de los siguientes problemas?
Comida / Carbohidratos
¿Con qué objetivo tiene problemas?
Sí
¿Ha tenido problemas con alguno de sus objetivos?

POWER2DM Deliverable 5.6

Gráficos

Los gráficos le proporcionan una presentación gráfica de los valores más relevantes de los distintos días. Con la ayuda de la lista de selección puede cambiar entre los tipos de gráficos disponibles. Para obtener más información, consulte la sección 5.4.

5.4 Gráficos

Los diferentes tipos de gráficos admiten la visualización de las observaciones registradas y la evaluación de la mejora personal, respectivamente. Para mostrar un diagrama, se requiere:

• especificar el rango de tiempo en el cuadro de selección en la esquina superior derecha y

• seleccionar el tipo de gráfico (seleccione el cuadro "Tipo de gráfico"). Las posibles

categorías son la monitorización de la glucosa, la presión arterial, el ejercicio, las comidas, el sueño, el estrés y el peso.

Si mueve el puntero del ratón sobre un punto de datos, puede ver los valores detallados.



Figura 47 - Graficos

5.5 Recarga de batería

La recarga de batería tiene como objetivo aumentar su conciencia de cómo ganar o perder su energía para administrar su salud. Se proporcionan sugerencias sobre cómo puede recargar su energía.

En el primer paso (aumentar la conciencia, vea la Figura 16), se le informa sobre las categorías de actividad donde podría perder energía y sobre las categorías de actividad que le ayudarán a recargar su batería. También puede ver un vídeo que explica la recarga de batería y estas diferentes categorías de actividad.

POWER2DM Plan de tratamiento Plan	VOWER2DM 🖻 Plan de tratamiento 🖹 Plan de acción - 📸 Diario - 📋 Cuestionario -							
Recarga de batería								
Aumentar el conocimiento	Diario d	le energía	Feedback					
► Reproducir vídeo								
Nuestro cuerpo y el cerebro están estrechamente conectados, y trabaja como una especie de batería. Cuando nacemos nos encontramos sanos, la batería está completamente cargada. Cuando nos hacemos mayores y / o tenemos problemas de salud (mental), la batería pierde energía. Cuando mantenemos el gasto de energía y no recargamos la batería lo suficiente, uno se siente cansado, agotado y / o deprimido / tensa.								
es bastante fácil entender cómo nuestra batería pierde energ tiene la posibilidad de elegir, las necesita. A veces, puede ser	ía por lo general, perdemos energía en todas las cosas qu ntirse satisfecho después de hacerlas, pero aún así, usan ur	ue nosotros (nos contamos a nosotros mismos) ' debernos ha o algo / mucha de su energía.	cer' - se trata de actividades que no (realmente / siempre)					
Dormir Dormir suficiente por la noche ayuda a recargar su noche. Dormir menos de 6 o más de 10 horas por la noche pr	i batería para el día siguiente para que pueda funcionar bien uede influir negativamente en su salud	Algunas personas necesitan dormir más que otras. En gener	al todo el mundo necesita entre 6-10 horas de sueño por la					
Relajación pasiva:. se trata de actividades que le ayudan a	calmarse, relajarse, y tal vez dejar de pensar en sus cosas. F	Por lo general, estas actividades son útiles después de 'debe t	hacer' y después de 'relajaciones activas'					
Relajación activa:. Se trata de actividades que eligió hacer p	porque las disfruta (o solía disfrutar). Pensar en ellas como la	as actividades en los que está 'activamente' haciendo algo y tr	as ellas se siente mentalmente recargado.					
Aunque pueda sonar contradictorio, se sabe que la relajación hacerlas. El reto es mantenerse haciendo / planificando estas	n activa es la mejor forma de recargar su batería. Las person s actividades, aunque realmente no quiera hacerías. Despué	as con baja energía / estado de ánimo no pueden disfrutar de s de un tiempo, cuando su batería se recargue (un poco más)	estas actividades por más tiempo y, por lo tanto, dejar de) puede empezar a disfrutarlas de nuevo .					
Descanso activo	Relajación pasiva	Debe hacer	Dormir					
 p. ej., tocar el piano, caminar, bailar, salir con amigos, cantar, hacer yoga, ejercicio, clases de música, de arte, fotografía 	p.ej. leer, ver la televisión, navegar por Internet, darse un baño, hablar con un amigo por teléfono	p. ej., trabajar, limpiar la casa, lavar la ropa, pagar las facturas, cuidar su salud, la de sus familiares u otras personas.	A Debería serentre 6-10 horas por noche Ir a Configuración de PC para activar Windows.					

Figura 48: Recarga de Batería – Sensibilizar

En el siguiente paso (Diario de energía, mire **Figura 17**), se le pedirá que registre todas sus actividades durante los próximos 7 días y las asigne a una de la cuatro categorías, explicadas en el paso 1 (relajación activa, relajación pasiva, dormir, debe hacer estas), usando el botón de "agregar".

觉 WER2DM 🖻 Plan de tratamiento 📑 Plan de acción - 🔮 Diario - 🛔 Cuestionario -							
Recarga de batería							
Au	umentar el conocimiento		Diario de energía		Feedback		
a controlar sus actividades. E Creemos ahora una program Trate de cubrir toda la semar + Añadir Q Evalu	in los próximos 7 días, se le pedirá c ación con todas sus actividades para na sin que hay huecos libres para ob	ue asigne las horas de cada día a a recargar sus baterías. tener resultados óptimos.	cada una de las cuatro categorías	(relajación activa, relajación pasiv	a, lo que debe hacer y tiempo para	dormir) e indique el tipo de actividad.	
Lu	Ma	MI	Ju	VI	Sa	Do	
07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	07:15 - 08:15 Pasear	
09:15 - 10:15 Tomar el desayuno	08:15 - 10:15 Tomar el desayuno	09:15 - 10:15 Tomar el desayuno	08:15 - 10:15 Tomar el desayuno	09∷15 - 10:15 Tomar el desayuno	09:15 - 10:15 Tomar el desayuno	09:15 - 10:15 Tomar el desayuno	
			PSMSS version: 2.4.4 Marmotta version: 3.4.0-5	SNAPSHOT			

Activar Windows Ir a Configuración de PC para activar Windows

Figura 49: Recarga de energía – Diario de energía

Después de 7 días, generalmente puede evaluar las actividades registradas al presionar el botón "Evaluar" (ver Figura 18) para simplemente evaluar estas categorías de actividad (debe hacer, las actividades de relajación activa y pasiva) en función de su percepción personal.

	ue energia	
En los i nacer'	últimos días ha controlado sus actividades, en cuanto a la relajaciór	n pasiva, relajación activa, el sueño y 'debe
Cuando ,Qué n	o nos fijamos en las actividades, y la cantidad de 'activa la relajación nota?	n', 'pasiva relajación', 'debe hacer' y 'sueño'.
Genera	almente, cosas que hacer	
	son mis principales actividades durante la semana	~
Genera	Ilmente, relajación pasiva es	
	no está presente (casi) cada día/ lo suficientemente	
Genera	Ilmente, relajación activa es	
	Minute singly additional descentes to a surroup of	

Figura 50: Recarga de batería – Evaluación

En el paso final (Feedback, Figura 19), la recarga de batería POWER2DM proporciona algunos comentarios con sugerencias basadas en su evaluación personal.



Figura 51: Recarga de batería – Feedback

5.6 Brújula emocional

Las personas con diabetes se enfrentan con la dificultad de integrar dicha diabetes a sus vidas diarias. Sus metas personales en la vida diaria (cuidar de la familia, trabajo, deportes, tiempo de ocio) pueden entrar en conflicto con el automanejo de la diabetes. Puede parecer que deben elegir constantemente entre sus objetivos personales y sus objetivos referentes a la salud.

La brújula de emociones le ayudá a examinar que es importante en su vida y de que manera se relaciona con la diabetes. Esta brújula le guia a través de un proceso con diferentes pasos para encontrar cómo integrar la diabetes en su vida diaria de una manera positiva mientras hace aquellas cosas que considera importantes. Los ejercicios le invitan a pensar sobre las siguientes preguntas referentes a uno o varios aspectos de su vida (ver figura 20):

¿Cómo le gustaría que fuese su vida con diabetes si pudiese elegir como manejarla sin ninguna limitación?



Después, seleccione una de las áreas de "vida" y piense qué es importante para usted en esta área (ver figura 21). Este paso se compone de dos partes. Primero puede hacer una lluvia de ideas. Cuando haya escrito todas sus ideas puede resumirlas en una Palabra Clave. Necesitará esta Palabra Clave en los siguientes pasos de los "consejos de relajación".

No es necesario trabajar todas las áreas de vida. Empiece con una, como por ejemplo salud/diabetes/bienestar físico. Puede volver más tarde para trabajar en otras áreas o para actualizar una que ya ha empezado a trabajar.

Introducción Áreas de la vida	Imaginación	Áreas de la vida	Aportar ideas / Compartir ideas	Importancia	Satisfación	Obtener claridad / lucidez	Lagunas / Brechas
Áreas de la vida	- (Broondo
	Salud / diabetes / B	ienestar físico					
¿Porque es esto important	te? y escriba lo que le gust	aría que dijera. Recu	uerde, esto es lo que le gu	istaría que dijera en su cu	mpleaños 99, no neces	ariamente lo que dirían er	este momento
so es importante para mí:							

1. En los siguientes pasos evaluará lo importantes que son estas frases clave para usted (ver figura 22) y cómo de contento está con ellas (ver figura 23).

PÔWER _{2DM} := Panel 🙆 Plan de tratamiento 📑 Plan de acción - 🔮 Diario - 😫 Cuestionario -							
Brújula emocional							
Introducción	Imaginación	Áreas de la vida	Aportar ideas / Compartir ideas	Importancia	Satisfación	Obtener claridad / lucidez	Lagunas / Brechas
Mire sus frases clave y ev	alue la importancia para	usted					
Sin datos							
Guardar							
			Figura 22				
OWER2DM #	E Panel 🔒 Plan de t	ratamiento 🔋 P	lan de acción 👻 👔 🛙	Diario 🗸 📋 Cuestionari	0 -		8001
Brújula emocional							
Introducción	Imaginación	Áreas de la vida	Aportar ideas / Compartir ideas	Importancia	Satisfación	Obtener claridad / lucidez	Lagunas / Brechas

Figura 23

Califique como está de contento con sus oraciones clave más importantes en su vida actual.

El paso "obtener claridad/lucidez" le da una vista gráfica sobre cómo ha evaluado usted la importancia y su grado de satisfacción de sus frases clave (ver figura 24).

Guarda

újula emocional							
Introducción	Imaginación	Áreas de la vida	Aportar ideas / Compartir ideas	Importancia	Satisfación	Obtener claridad / lucidez	Lagunas / Brechas
touentra noy en ola para Je son más importantes n aumento de la satisfa- lás cerca del borde del (Je está viviendo plenam alores. n aumento de importan lás cercana al borde del goifica que está muy lei	a aqueilos valores para usted. ción (contento diagrama) significa ente según sus cia (importancia diagrama) es da la marca en					Satisfacion	

Figura 24

En el último paso (ver figura 25), la brújula de emociones presenta una vista sobre aquellas frases clave con contenido más y menos importante. Estas lagunas/brechas pueden indicarle las barreras que le obstaculizan para vivir los sus valores.

POWER2DM ·	E Panel 🚯 Plan de	tratamiento 📳 P	'lan de acción 👻 📋 D	iario - 📋 Cuestional	rio 🗸		8001
Brújula emocional							
Introducción	Imaginación	Áreas de la vida	Aportar ideas / Compartir ideas	Importancia	Satisfación	Obtener claridad / lucidez	Lagunas / Brechas
Se detectaron las siguier	ntes brechas que indican	una satisfacción de n	nenor importancia o relev	vancia.			
Se detectaron las siguier Sin datos	ntes brechas que indican	una satisfacción de n	nenor importancia o relev	rancia.			
Se detectaron las siguier Sin datos Estas brechas indican qu	ntes brechas que indican ue las barreras le impiden	una satisfacción de n vivir sus valores en te	nenor importancia o relev oda su extensión.	rancia.			

Figura 25

5.7 Consejos de relajación

Los consejos de relajación ayudan a proporcionarle sus propios consejos personales en situaciones estresantes. Debe revisar y / o expandir esta lista de acuerdo con sus preferencias.

PÔWER _{2DM} De lan de tratamiento Plan de acción - 🛊 Diario - 🛓 Cuestionario -	@ 64003 ~
Consejos de relajación pueden servir como base para posibles actividades de relajación durante épocas de estrés. Estos consejos pueden ser ajustados y exter	ndidos a sus preferencias personales.
Consejos de relación	
+ Añadir ↓ Restaurar los valores por defecto	
Consejo	Grado de relajación
Ejercicio o caminar	Muy alto
Escuchar música	Muy alto
Leer algo	Muy alto
Pasar tiempo con amigos o familiares	Muy alto
Rezar	Muy alto
Echarse una siesta	Alto
Ver televisión o películas	Alto
Comer algo	Medio
Ir a la iglesia o servicio religioso	Medio
Jugar a videojuegos o navegar por Internet	Medio Activar Windows
Practicar algún hobby	Medio Ir a Configuración de PC para activar Windows.
Ir de compras	Bajo

Figura 52: Consejos de relajación – lista de consejos

Haga clic en "+ Agregar" para agregar nuevos consejos de relajación. Haga clic en un consejo existente en la tabla para abrir una ventana (consulte la Figura 21) donde puede editar o eliminar la sugerencia respectiva. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "*", agregar o editar debe ser confirmado con "Guardar".

Consejos de relación		Х
Consejo *	Escuchar musica	
Grado de relajación *	Medio	
* Campo obligatorio		Cancelar 🗸 Guardar

Figura 53 Consejos de relajación – Añadir consejos personales

6 Diarios

Sus diarios enumeran todos los valores que ha registrado. En detalle, se pueden recopilar los siguientes elementos:

- Glucosa en sangre
- Presión arterial
- Comentario
- Ejercicio
- Comida
- Problema
- Sueño
- Estrés
- Peso
- Diario bien hecho

Al elegir una categoría (por ejemplo, Glucosa en sangre, Ejercicio), el sistema enumera todas las entradas almacenadas de esta categoría de diario en particular (consulte la Figura 22 para Ejercicio). También es posible agregar una nueva entrada de diario haciendo clic en el botón "+ Agregar". Cualquiera de las entradas de diario enumeradas también se puede editar / eliminar haciendo clic en la fila correspondiente.

PÔWER2DM	Plan de tratamiento	📕 Plan de acción 🚽	🛊 Diario 🗸	Cuestion	nario 👻		() 6	4003 -
Ejercicio + Añadir							Mes	
Fecha de inicio	Duración (min)	Catego	oría	Dónde	Intensidad	Comentario	Dispositivo	
2018-07-18 11:49	45	Jogging	g .	-	Leve	-	-	

PSMSS version: 2.4.4 | Marmotta version: 3.4.0-SNAPSHOT

Figura 54: Diario - Ejercicio

Agregar una nueva entrada de diario

La adición de nuevas entradas de diario se realiza en un formulario separado que proporciona campos de entrada relevantes. Algunos de los campos de entrada son opcionales, algunos obligatorios. Estos

últimos están marcados con una estrella "*" (ver Figura 23). Cuando se proporcionan todos los campos obligatorios, es posible almacenar la entrada del diario presionando el botón "Guardar".

Fecha de inicio *	2018-08-01 12:01	
Duración *	20	min
Categoría	Natación	V
Dónde	En el gimnasio	V
Intensidad *	Moderado	~
Comentario		

Figura 55: Formulario de entrada al diario - Ejercicio

Los siguientes tipos de datos pueden ocurrir durante la entrada:

• Fecha: puede ingresar la fecha manualmente en el formato DD.MM.AAAA.HH: mm o use el widget que se abre debajo de la ventana de entrada. Al hacer clic en el icono del reloj o calendario, puede alternar entre la selección de fecha y hora (consulte la Figura 24).

Fecha de inicio *				nicio	*		2018-08-01 12:01	×
✓ agosto 2018 > lu ma mi iu vi sá do			sá	> do	20	mir		
30 6	31 7	1 8	2	3 10	4 11	5 12	Natación	~
13 20	14 21	15 22	16 23	17 24	18 25	19 26	En el gimnasio	~
27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	1 8	2 9	Moderado	~
			©	uno				

Figura 56: Insertar Datos

• <u>Numero</u>: Puede especificar el número entero o decimal (separados por una coma o punto). La unidad esperada se indica a la derecha (consulte la Figura 25).

Duración * 24	20	min
---------------	----	-----

Figura 57: Insertar un número

• <u>Texto</u>: Puede ingresar un texto libre. Al arrastrar el ancla en el borde inferior derecho, puede ajustar el tamaño de la ventana de entrada (consulte la Figura 26).

Comentario	Intentar Nadar todo el verano
------------	-------------------------------

Figura 58: Insertar un texto

• <u>Selección</u>: Puede seleccionar una de las opciones predefinidas (consulte la Figura 27).

sreallysomethingelse - P 🛠 Wikispaces by TES - Ise	Aeróbicos Bailar Baloncesto Caminar Ciclismo Ciclismo de montaña Correr Entropamiento do fuorza			
Fecha de inicio *	Equitación Esquí Esquí			
Duración *	Fútbol Fútbol Jardinería			
Categoría	Natación Navegación Pasar la aspiradora			
Dónde	Pintura Planchar Senderismo			
Intensidad *	Snowboard Surf Tenis			
Comentario	Voleibol Windsurf Yoga Otro			
* Campo obligatorio		Cancelar	× Borrar	Couardain do

Figura 59: Seleccionar de opciones predefinidas

<u>Selecciones Multiples</u>: Puede seleccionar varios elementos marcando las casillas de verificación. Las opciones se pueden enumerar para mayor claridad en una ventana de entrada separada (vea Figura 28). En este caso, la selección se muestra a la derecha, al hacer click en "agregar xyz", se abre la segunda ventana de entrada y al hacer click en "eliminar" se puede vaciar toda la lista (ver Figura29).

Añadir problema

Calambres musculares
□ Comezón
Depresión
□ Disfunción sexual
Dolor abdominal
□ Dolor de espalda
Dolor de garganta
□ Dolor de piernas
Dolor mandibular
☑ Dolores de cabeza
🗆 Fatiga / abulia
□ Hambre
□ Heridas de lenta cicatrización en los pies
Incontinencia urinaria
□ Indigestiones
Marco

Figura 60: Selección Multiple – selecciona una opción

Problema *	 + Añadir problema • Dolores de ★ Borrar 		es de cabeza	< >
Comentario				
* Campo obligatorio		Cancelar	× Borrar	🗸 Guardar

Figura61: Selection Multiple – Dos pasos

7 Información ("?")

Al hacer clic en el símbolo de información "?" Se proporciona más información. Le recomendamos encarecidamente que lea detenidamente este material para adquirir conocimientos sobre la diabetes y los desafíos que enfrenta la diabetes.

7.1 EMPOWER Material de Información

Cuando elija la opción Materiales de información haciendo clic en "Material de información de POWER2DM", se le redirigirá al sitio de información de POWER2DM público (consulte la Figura 30). Aquí puede encontrar respuestas a muchas preguntas, desde diabetes hasta consejos útiles sobre cómo manejar la diabetes en el día a día.

SOBRE	English Nederlands Españ
POWER2DM (apoyo predictivo basado en modelos para el empoderamiento del paciente diabético) es un	BUSCAR
proyecto del Horizonte 2020 financiado por la UE (ref. H2020-PHC-689444). El objetivo principal de	Search
convertezent es desarrollar y validar di risisterna de soporte de adtogestion personalizado para pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que combine e integre:	
Un sistema de apoyo a la decisión basado en los principales modelos predictivos personalizados	TAGS
europeos para la diabetes interconectados con modelos predictivos de computadora.	HBA1C INYECTARSE
 Un e-coaching electrónico basada en Teorías del Cambio de Conducta 	
 Procesamiento e interpretación de datos personales en tiempo real. 	
Más información sobre POWER2DM aquí.	
Esta web es parte del proyecto POWER2DM y contiene información útil para pacientes con diabetes	
DIT	Activar Windows
	Ir a Configuración de PC

Figura 62: POWER2DM Material de Información

El material de información comprende las siguientes categorías

- Acerca de la página de inicio del material de información. También hay una lista de etiquetas más populares que enlazan a artículos relacionados.
- Diabetes: información general sobre diabetes, tratamientos y mediciones
- Gestión: información sobre nutrición y ejercicios
- Experimentar artículos sobre la diabetes sobre cómo controlar sus emociones, sobre la vida cotidiana con diabetes, cómo lidiar con los signos de problemas y qué hacer en caso de tener diabetes.
- Foros de pacientes: foros públicos establecidos para pacientes.

7.2 Manuel de Usuario

En esta página encontrará el manual de usuario que está leyendo. Si su navegador puede abrir archivos PDF, el documento se mostrará directamente; de lo contrario, puede descargarlo haciendo clic en "Descargar".

8 Opciones de Usuario

8.1 Perfil

El perfil (ver figura 31) se utiliza para mostrar su información personal. Incluye su nombre de usuario, su género, su dirección de correo electrónico, su fecha de nacimiento, su tipo de diabetes, su altura y si está fumando. Dependiendo de sus respuestas, se seleccionarán los consejos apropiados en la fase de Revisión. Los datos de perfil normalmente se recopilan durante el registro de su paciente POWER2DM y no se pueden editar aquí.

POWER2DM Plan de f	tratamiento Plan de acción -	🖹 Diario 🗸	Cuestionario -	(64003 -
Perfil					
Nombre de usuario	64003				
Género					
Email					
Fecha de nacimiento					
Diabetes tipo					\checkmark
Altura	163				cm
¿Fuma?	No			Activar Windows Ir a Configuración de PC para ac	tivar Windows.

Figurea63: Perfil de Usuario

8.2 Ajustes

En la Configuración (Figura 32), puede realizar diversos ajustes relacionados con la visualización de su interfaz web POWER2DM, por ejemplo, su preferencia de idioma. Puede configurar los siguientes elementos:

- Idioma: posibles idiomas son inglés, alemán, holandés y español.
- Primer día de la semana: puede insertar el día de la semana con el que su calendario debe comenzar.
- Elementos del escritorio: puede indicar qué elementos se deben presentar en su panel.
- Límite hipo: Indica el límite de un nivel bajo de glucosa en sangre (hipoglucemia).
- Límite hiper: indica el límite de un nivel alto de glucosa en sangre (hiperglucemia).
- Unidad de glucosa en sangre: La glucosa en sangre puede medirse en mg/dl (miligramos por decilitro) o en mmol/L (milimoles por litro).
- Unidad de comida: Las unidades posibles son gCHO (gramos de carbohidratos) y BU (unidades de pan).

• Sugerencias: puede elegir maximizar o minimizar las sugerencias para los diferentes elementos del menú. En caso de que elija "Minimizar", puede alternar esas sugerencias haciendo clic en el ícono "i" en la barra de menú.

• Animaciones: puede indicar si varios elementos interactivos de la interfaz de usuario (por ejemplo, barras de progreso, gráficos) se deben animar o mostrar sin demora. Elegir "Off" puede mejorar el rendimiento en dispositivos móviles. Los cambios deben confirmarse haciendo clic en "Guardar".

POWER2DM Plan de t	ratamiento 📓 Plan de acción 👻 🙀 Diario 👻 🛔 Cuestionario 👻	θ	64003 -
Ajustes			
Idioma	Español		~
Primer día de la semana			~
Elementos del panel	 ☑ Próximas actividades ☑ Gráficos 		~~~
Probabilidad de hipoglucemias	70		mg/dl
Probabilidad de hiperglucemias	180		mg/dl
Glucosa en sangre Unit	mg/dl		~
Comida Unit	gCHO Activar Windows Ir a Configuración de PC	ara activa	r Windo w .

Figura 64: Ajustes de usuario

8.3 Terminar sesión

Puede cerrar la sesión seleccionando el elemento "Cerrar sesión" del submenú.

4 ANNEX 3. PATIENT USER MANUAL FOR THE WEB APPLICATION(DUTCH VERSION)



Patient Portaal Handleiding(dutch version)

Project: Project-Titel:

Project-nummer: Project-Website: Document-Datum: POWER2DM "Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment" H2020-PHC-689444 http://www.power2dm.eu/ 2018-09-05 / 2018-07-02

1 Inleiding

Deze handleiding beschrijft het gebruik van het Patienten Portaal van de Power2DM studie. Mensen die deelnemen aan de Power2DM studie zullen regelmatig worden verwezen naar het Power2DM Patienten Portaal . Naast het lezen van informatie over diabetes, kun je op de website je "kalender" beheren, activiteiten plannen en feedback ontvangen op je doelen.

Achtergrondinformatie over Power2DM

Power2DM (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) is een Horizon 2020 project gesponsord vanuit de EU (ref. H2020-PHC-689444). Het hoofddoel van POWER2DM is om een gevalideerd en geïndividualiseerd zelfmanagement support systeem te ontwikkelen voor patiënten met type 1 en type 2 diabetes. Het combineert en integreert de volgende onderdelen:

 Een gedeelde besluitvorming applicatie gebaseerd op een combinatie van meerdere Europese voorspellende modellen en voorspellende computermodellen
 Een geautomatiseerde e-coaching app gebaseerd op theorieën omtrent gedragsveranderingen, en

3. Het gebruiken en interpreteren van real-time persoonlijke gegevens

2 Inloggen op het Power2DM Patiënt Portaal

Het Patient Portaal bevat vertrouwelijke en gevoelige persoonlijke en medische data. Middels een beveiligde login procedure, worden uw gegevens beschermd tegen oneigenlijk gebruik door anderen. Voor registratie in het Power2DM Patient Portaal ontvangt u een gebruikersnaam (username) en wachtwoord (password).



Figuur 65: Login Pagina

3 Startpagina

Meteen nadat u succesvol bent ingelogd wordt u automatisch geleid naar de startpagina van het POWER2DM Patiënten Portaal.

Boven in het scherm vindt u het menu. Via het menu zijn alle functies van het POWER2DM patiënten portaal toegankelijk.



Figuur 66: Overzicht van het menu en toegankelijke functies

De vijf hoofdmenu's bevatten diverse submenu's, zoals duidelijk wordt uit Figuur 2. Het hoofdmenu bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Behandelplan:** beschrijft de persoonlijke behandeldoelen en activiteiten, zoals met de arts besproken. Het behandelplan kan niet worden aangepast, maar actieve behandeldoelen (in het blauw weergegeven) kunnen worden overgenomen als zogenaamde "zelfmanagement doelen". Uw zelfmanagementdoelen vormen de basis voor het plannen van zelfmanagement activiteiten in de kalender.
- Actie Plan: Geeft de mogelijkheid om persoonlijke doelen te specificeren en aan te passen. Meestal zijn deze persoonlijke doelen een (kleine) aanpassing/specificatie van de met u besproken behandeldoelen. Tevens is het mogelijk uw kalender met activiteiten te openen, oude activiteiten te evalueren en grafieken te bekijken. Daarnaast geeft het Actieplan Menu toegang tot 3 "oefeningen": de Energie Batterij, het Value Kompas en tips om te ontspannen.
- Dagboek: verzamelt en evalueert data.
- **Vragenlijst**: Hieronder kunt u de benodigde vragenlijsten invullen, die horen bij het onderzoek
- **?**: Geeft aanvullende informatie over diabetes en gerelateerde onderwerpen, en bevat deze handleiding.
- <uw gebruikersnaam >: bevat het gebruikersprofiel, uw instellingen voor het actieplan en de "knop" om uit te loggen.

Via het POWER2DM logo (zie

Figura 2) linksboven kunt u altijd de startpagina openen. Op de startpagina staat ook een zogenaamd "dashboard" (overzicht) met een samenvatting van de belangrijkste data van de huidige/afgelopen week. Alle onderdelen in die samenvatting worden weergegeven in 4 kleuren:

- Groen Voltooid: alles is compleet/in orde
- Oranje Bezig: een proces/activiteit is bezig/in wording
- Rood Incompleet: er lijken gegevens te missen/er is iets niet in orde
- Grijs In de toekomst: dit onderdeel bevindt staat gepland voor later

De onderdelen die worden weergegeven in het "Dashboard" kunnen worden aangepast via Instellingen, een knop onder uw Profiel (rechtsboven) (zie ook paragraaf 8.2).

Figure 3 geeft een overzicht weer van de verschillende onderdelen van het dashboard:

- Geselecteerde tijdsperiode geeft gegevens weer in een specifieke tijdsperiode (rechtsboven in scherm, bijv. week/maand/half jaar)
- Feedback op alle gegevens
- Komende activiteiten laat geplande activiteiten zien. De gebruiker kan incomplete activiteiten aanvullen door op de activiteit te klikken.
- Grafieken- geeft gegevens weer (naar keuze) in de vorm van een grafiek

		Storyboard Step. 1 * Og_patient *
hboard		⊘ Week .
verall Performance		
	10/34 (25%)	
pcoming Activities		
/eekly Activities	< > today Go to	
diabetes pills (0%)	Tu, 2017-12-05	VVe, 2017-12-06
	07:00 measure blood glucose 07	measure blood glucose diabetes oillis
measure blood glucose (0%)	07:46 Nordic Walking 12:00	fish
Nordic Walking (0%)	12:80 Nordic Walking 12:80	recording carb intake
	12:00 recording Carb Intaxe 16:00 r	power yoga
power yoga (0%)		
recording carb intake (0%)		
check weight (in Future)		
fish (in Future)		
paint (in Future)		
paint (in Future)		
paint (in Future) harts		
paint (in Future) harts Chart Type Blood	Lucose	-
paint (in Future) harts Chart Type Blood (150.0	lucose	
paint (in Future) harts Chart Type Blood of 150.0	Nucose	Blood Glucose
paint (in Future) harts Chart Type Blood (150.0	huose	=Blood Glucose Insulin
paint (in Future) harts Chart Type Blood (lucose	Blood Glucose
paint (in Future) harts Chart Type Blood of 150.0 120.0		Blood Glucose
harts Chart Type Blood of 150.0 120.0	lucose	Blood Glucose
harts Chart Type Blood of 150.0 120.0	lucose	Blood Glucose
paint (in Future) harts Chart Type Blood 150.0 120.0 00.0	lucose	Blood Glucose
paint (in Future) harts Chart Type Blood of 150.0 120.0 90.0		Blood Glucose
Paint (in Future) harts Chart Type Blood of 150.0 120.0 90.0 90.0		Blood Glucose
paint (in Future) harts Chart Type Blood of 150.0 120.0 90.0 90.0		Blood Glucose
Chart Type Blood 150.0 120.0 120.0 90.0 (p) 60.0		Blood Glucose
Chart S Blood of 150.0 150.0 120.0 120.0 120.0 120.0		Blood Glucose

Figuur 67: Overzicht van onderdelen van het Dashboard (Startpagina)

4 Behandel Plan

Het behandelplan geeft de door u en de arts samen geformuleerde behandeldoelen weer (zie figuur 4). Een behandelplan bestaat gewoonlijk uit één of meerdere behandeldoelen. Een behandeldoel kan bestaan uit meerdere behandelactiviteiten die bijdragen aan het bereiken van het behandeldoel. De start- en streefdatum geven aan in welke periode dit behandeldoel actief is. Een streefwaarde geeft (eventueel) weer welke waarde met het behandeldoel kan worden bereikt.

The treatme (highlighted	The treatment plan lists the personal recommendations from your doctor. Those recommendations can not be edited but active ones (highlighted in blue) can be adopted to your goals and calendar.							
Treatment P	reatment Plan							
Start Date	Target Date	Target Value	Treatment Goal	Treatment Activities	Ordered By			
2017-01-08	2017-12-31	Medication Adherence 90%	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes!	-	Javier Delgado			
2017-01-08	2017-12-31	BGM Adherence 90%	Adhere your blood glucose monitoring schedules!	Measure Blood Glucose	Javier Delgado			
2017-01-08	2017-12-31	HbA1c 7%	Our main aim is to decrease your HbA1c to 7.0	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	Medication Adherence 100%	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes precisely	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	Average Daily Carbs 90g	Log your carbohydrate intakes precisely!	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	Log Exercises	Log your exercises (walking, running, swimming, etc)!	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	HbA1c 7%	Our goal of HbA1c for your next visit	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	HbA1c 7%	Our goal of HbA1c for your next visit	-	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	BGM Adherence 100%	Strictly adhere the KADIS BG monitoring protocol as planned!	Measure Blood Glucose	Javier Delgado			
2017-01-02	2017-12-31	-	Strictly adhere the KADIS Data Collection action plans to be ready for KADIS Metabolic Fingerpring identification process	-	Javier Delgado			

Figuur 68: Behandel Plan

Om een behandeldoel over te nemen als een persoonlijk zelfmanagement doel, of om specifieke activiteiten te koppelen aan een besproken behandeldoel, hoeft u alleen op het behandeldoel te klikken. Daar kunt u de planning van de benodigde activiteiten aanpassen of een meer specifieke omschrijving geven van het behandeldoel. Hierna zullen de door u geplande en/of aangepaste activiteiten verschijnen in de kalender.

5 Actieplan

Het Actieplan menu maakt het mogelijk om belangrijke persoonlijke informatie over activiteiten te noteren, aan te passen en te evalueren. Via dit menu kunt u uw persoonlijke doelen en geplande activiteiten bijhouden en evalueren. Tevens vindt u onder het Actieplan Menu drie zogenaamde "oefeningen": de Energie Batterij, het Value Kompas en Ontspannings tips.

5.1 Zelfmanagement Doelen

Het kan zijn dat een behandeldoel (het doel dat u samen met de arts hebt gesteld) nog meer specificatie behoeft. Misschien hebt u bijv. besproken dat het goed zou zijn om "Meer te gaan bewegen", maar heeft u in het gesprek met de dokter nog geen concrete beweeg activiteiten of momenten genoemd. In het Power2DM Patiënten Portaal is het mogelijk om specifieke individuele doelen te formuleren, die passen bij de besproken behandeldoelen. Zo kan "Meer bewegen" misschien worden: "10 km. wandelen per week". Eventueel kunt u later nog specifiekere activiteiten inplannen en toevoegen aan de kalender (bijv. morgen 2 km. wandelen tijdens de lunch).

Goals + Add								
2017-10-20	2017-12-03	walking 3x	-	-	-			
2017-10-19	2017-12-03	Eat fish more often	-	-	-			
2017-08-29	2017-12-10	relaxing	-	some relaxation exercises	I want to reduce my stress			
2017-01-08	2017-12-03	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes!	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes! (Medication Adherence 90%)	-	-			
017-01-08	2017-12-03	Adhere your blood glucose monitoring schedules!	Adhere your blood glucose monitoring schedules! (BGM Adherence 90%)	daily	-			
017-01-02	2017-12-31	record carb intake	Log your carbohydrate intakes precisely! (Average Daily Carbs 90g)	-	-			
017-01-02	2017-12-03	Log your exercises (walking, swimming, etc)!	 Log your exercises (walking, running, swimming, etc)! (Log Exercises) 	-	-			

Figuur 69: Persoonlijke doelen

Onder het kopje "Doelen" staan al uw zelfmanagement doelen, met daarbij:

- Start Datum and Streefdatum
- Doel beschrijving van het specifieke zelfmanagement doel (bijv. elke week 10 km. lopen)
- Het gerelateerde behandeldoel ("Meer gaan bewegen") verwijst naar het behandeldoel zoals samen met de arts geformuleerd
- Beschrijving een meer specifieke beschrijving van het persoonlijke doel.
- Motivatie hier kunt u schrijven wat u motiveert om dit doel na te willen streven (motiverende ideeën voor wanneer u het doel heeft bereikt).

Middels de knop "+Toevoegen" kunt u nieuwe doelen toevoegen. Wanneer u op het doel klikt, kunt u het aanpassen of verwijderen.

5.2 Kalender

Het doel van de kalender is tweeledig: met de kalender kunt u activiteiten inplannen die bijdragen aan het bereiken van uw (besproken) doelen. Daarnaast geeft het een overzicht van al eerder geplande activiteiten (zie figuur 6).

De planning in een week kan worden aangepast met de navigatie pijlen en knoppen.

Nieuwe activiteiten kunnen worden toegevoegd door te klikken op "+Toevoegen", of te klikken op een leeg tijdsslot in de kalender. Reeds geplande activiteiten kunnen worden aangepast/gewijzigd door te klikken op de bijbehorende activiteit onder "Wekelijkse activiteiten" aan de linker kant van de kalender.



Figuur 70: De Kalender Applicatie

De knoppen rechts bovenaan staan voor de verschillende stadia van de activiteiten:

- Voltooid (groen) –activiteiten die voltooid/klaar zijn
- "Bezig" (oranje) activiteiten die in wording zijn/waar nu aan wordt gewerkt
- Incompleet (rood) geplande activiteiten, die niet zijn uitgevoerd
- Toekomstig (grijs) geplande en toekomstige activiteiten
- Observaties (blauw) aanvullende observaties, opgeslagen in een dagboek

Je kunt deze stadia van activiteiten aanpassen door op de bijbehorende knop te drukken.

Door te klikken op een activiteit in de kalender, is het mogelijk om data in te voeren (bijv. het invullen van bloed glucose waarden) om een activiteit op dat specifieke tijdstip te voltooien. Wanneer de activiteit is voltooid verandert de kleur van de activiteit van rood naar groen.

Opgeslagen activiteiten kunnen worden weergegeven op verschillende manieren:

• Week – geeft een kalender overzicht met alle uren van de dag, en uren waarop activiteiten plaatsvinden (zie Figura 7)

Overzicht – geeft alleen een overzicht van alle activiteiten op elke dag van de week (zie

El calendario sirve como una herramienta objetivo de '10 km corriendo cada semana	de planific a' en cinco	ación de activida partes para hace	des y horarios que r ejercicio los días	le ayuden a alcar de trabajo.	ızar objetivos espe	ecíficos definidos. I	Por ejemplo, puede	e dividir su 🛛 🗶
Calendario								
+ Añadir					Completado	En progreso	Incompleto En el f	uturo Observación
Actividades semanales	<	Hoy Ir a	a 2018	3 julio 30 -	- agosto 0	5 Semana	Visión de conju	nto Lista 2 días
Disminuir el estrés en el trabajo (0%)		lu, 2018-07-30	ma, 2018-07-31	mi, 2018-08-01	ju, 2018-08-02	vi, 2018-08-03	sá, 2018-08-04	do, 2018-08-05
Dormir 8 horas al día (0%)	Todo el día		Dormir 8 horas a Subir 4 pisos poi	Dormir 8 horas a Subir 4 pisos po	Dormir 8 horas a Subir 4 pisos poi	Dormir 8 horas a Subir 4 pisos por	Dormir 8 horas a	Dormir 8 horas a
Subir 4 pisos por las escalesra (0%)	08:00							^
	09:00							
	10:00			10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el	10:00 - 13:05 Disminuir el estrés en el	10:00 - 13:05 Disminuir el -estrés en el	r Windows	
	11:00			trabajo	trabajo	trabajo	figuración de PC pa	a activar Windows.

- Figura 6
- Lijst geeft een lijst van alle activiteiten in een specifieke geselecteerde week
- 2 Dagen geeft een overzicht van 2 dagen (vandaag en morgen)

receil								
Add	Completed In Progress Incomplete In Future Observation < > today Go to 2017 November 27 — December 03 Week Overview List 2							
ly Activities								
fish (50%)		Mo, 2017-11-27	Tu, 2017-11-28	We, 2017-11-29	Th, 2017-11-30	Fr, 2017-12-01	Sa, 2017-12-02	Su, 2017-12-
paint (33%)	all-day 08:00		Nordic Walking					08:00 -
power yoga (33%)	09:00							
diabetes pills (29%)	10:00							
measure blood glucose (29%)	12:00	40-20	40-20 40-20	12:00 - fish	40.00	12:00 - fish	40:20	
recording carb intake (29%)	13:00	12.30 - recording ca	^{12.30 -} No ^{12.30 -} rec	^{12.30 -} recording ca	12.30 - recording ca	12.30 - recording ca	12.30 - recording ca	12:30 -
Nordic Walking (25%)	14:00				^{13:54 -} Stress		14:02 - 00:00 Sleep	
	15:00							

Figuur 71: Kalender overzicht (Week)
5.2.1 Toevoegen van een activiteit

Door te klikken op "+Toevoegen" of op een activiteit in de kolom "Wekelijkse Activiteiten" opent een scherm waarmee u activiteiten kunt inplannen en wijzigen (zie Figuur 8). Het is mogelijk om nieuwe momenten toe te voegen of momenten te wijzigen of verwijderen. De verplichte velden bij het aanmaken van een activiteit zijn weergegeven met een "*". Om een activiteit aan te maken of te wijzigen is het nodig om daarna op "Opslaan" te drukken. Om een activiteit te verwijderen drukt u op "Verwijder".

Activiteit		х
Start datum *	2018-09-04	
Streefdatum *	2018-09-10	
Activiteit *		
Categorie *		~
Gerelateerde doelen		\bigcirc
Beschrijving		
Herinnering	Uit	~
Planning *	➡ Schema toevoegenX Verwijder	^ ~
* Verplicht veld		Annuleer Opslaan

Figuur 72: Het toevoegen van een activiteit

Terugkerende activiteiten kunnen worden opgeslagen in een ''Schema (planning)''. De planning van een terugkerende activiteit wordt gecreëerd in een apart scherm. Klik op ''Schema toevoegen'' of op een moment in ''Planning'' om dit scherm te openen (zie Figuur 9). In dit scherm kunt u tijdsmomenten toevoegen, wijzigen of verwijderen. De verplichte velden bij het creëren van een terugkerende activiteit in een nieuw schema/tijdspad worden weergegeven met een ''*'' en evt. wijzigingen kunnen worden opgeslagen door te drukken op ''Opslaan'' of ''Verwijder''. Voor elke activiteit moet in ieder geval één schema/planning worden opgeslagen.

Planning	x
De hele dag *	JaNee
Doordeweekse dagen *	Di Woe Do Vrij Zat Zon Ma Werkdagen Dagelijks
Van *	
Tot *	
* Verplicht veld	Annuleer Vopslaan

Figuur 73: Een Schema (planning) creëren voor een activiteit

5.3 Terugblik

De Terugblik functie voorziet je van feedback op alle activiteiten. Het is verstandig in ieder geval een maal per week de Terugblik functie te bekijken. Het doel van de Terugblik functie is het terugkijken op afgelopen activiteiten en alle opgeslagen data om vooruitgang in je doel(en) te evalueren. De Terugblik functie geeft je feedback op alle activiteiten en doelen, per categorie, met ook aanvullende feedback op de bijgehouden gegevens uit dagboeken. Je kunt per activiteit/doel tips ontvangen die je helpen bij het behalen van je doelen.

5.3.1 Opstarten van de Terugblik functie

Je vindt de Terugblikfunctie onder het kopje Actieplan. Je kunt de Terugblik functie eenvoudig opstarten door een periode te selecteren in de rechter bovenhoek (zie Figuur 10). De standaardperiode staat op een week (afgelopen week), maar het is ook mogelijk om terug te kijken op een langere periode (bijv. afgelopen maand). Alvorens de Terugblikfunctie op te starten, is het goed om te checken of alle data voor die periode zijn opgeslagen. Je kunt hiervoor op de knop "Agenda laten zien/verbergen" klikken en de eventuele vergeten data alsnog invullen. Dan worden ook deze data meegenomen in het totale overzicht. Het kopje "Feedback op alle gegevens" geeft weer hoe succesvol je bent geweest in het opvolgen van je geplande activiteiten in de afgelopen (geselecteerde) periode.

Review	٥	Week
Show/hide calendar		
2017-11-29 - 2017-12-05		
Overall Performance		
10/34 (29%)		
 Tips It seems as if it is difficult to reach your goal. Can it be that you have set your goal too high? Often with smaller intermediate steps. Consider whether it is useful to reduce your goal in such a way that goal a bit longer, the goal is challenging for you, but still achievable in everyday life. 	one is it you i	s more successful need to achieve the

Figuur 74: Terugblik- kalender & Feedback op alle gegevens

5.3.2 Terugkoppeling op activiteiten

Het systeem geeft ook feedback op de geplande activiteiten per categorie (zie Figuur 11). De kolom "Prestatie" beschrijft hoe succesvol je bent geweest in het behalen van je doelen, uitgedrukt in percentages (bijv. 43%) en geeft het aantal voldane activiteiten weer (bijv. 3/7 betekent dat 3 van de 7 geplande activiteiten zijn voldaan). De kolom "tips" geeft uw vooruitgang weer en voorziet je van tips bij je diabetes zelfmanagement.

Activity Feedback			
Category	Performance	Related Activities	Tips
Meal	10/18 (56%)	fishrecording carb intake	Good that you are still trying! Continue your good work!
Weight	<u>1/2 (</u> 50%)	check weight	 Even small successes count! It might be good to think about how you can further improve on your planned activity next week.
Other	9/20 (45%)	 paint diabetes pills	 Good that you are still trying! Continue your good work!
Blood Glucose	6/1 <mark>4 (43%)</mark>	measure blood glucose	 Good to know. Many people with diabetes worry about having low blood sugars (hypoglycaemia, or 'hypo's'). Click here if you want to read more about fear of hypoglycaemia. Click here if you want to do it later, and schedule an activity.

Figuur 75: Terugblik– Feedback op activiteiten

5.3.3 Feedback op je dagboek

De Terugblikfunctie geeft ook feedback (tips) op aanvullende data die je hebt opgeslagen/bijgehouden in je dagboeken (zie hoofdstuk 6 over dagboeken).

Journal Feedback					
Category	Tips				
Sleep	 It seems your sleep quality was a bit low in the Two Weeks. We have an exercise to help you improve your sleep quality. Would you like to do it now? If yes, than click on Energy Battery. If you would like to do the Energy Battery later than schedule an activity 				
Stress	Try the Breathing Meditation (5 mins) for reducing stress				



5.3.4 Feedback op doelen

In de meeste gevallen zullen activiteiten gekoppeld zijn aan persoonlijke doelen. In de stap "Feedback op doelen" krijg je een overzicht van de activiteiten die hebben bijgedragen aan het behalen van je persoonlijke doelen. Een specifieke activiteit kan bijdragen aan meerdere persoonlijke doelen. In het overzicht worden je prestaties weergegeven in percentages (bijv. 43%) en in voldane activiteiten die gekoppeld zijn aan je persoonlijke doel (bijv. 3/7 betekent dat 3 van de 7 activiteiten hebben bijgedragen tot je persoonlijke doel (zie Figuur 13). In de kolom "Tips" krijg je feedback op je vooruitgang en verdere tips om je diabetes zelfmanagement te verbeteren.

Goal Feedback			
Goal Problem Identification	1		
Goal	Performance	Related Activities	Tips
Eat fish more often	3/4 (75%)	• fish	Keep going! It might help to consider in which situations you have already succeeded in achieving your goals
record carb intake	7/14 (50%)	recording carb intake	 It seems as if you are doing less than you hoped :-(Can we help you find the reason? Click here to continue.
Log your exercises (walking, swimming, etc)!	3/8 (38%)	• Nordic Walking	 It seems as if it is difficult to reach your goal. Can it be that you have set your goal too high? Often one is more successful with smaller intermediate steps. Consider whether it is useful to reduce your goal in such a way that you need to achieve the goal a bit longer, the goal is challenging for you, but still achievable in everyday life.

Figure 77: Terugblik –Feedback op doelen

Middels de knop ''Identificatie van problemen met doelen'' kun je hulp krijgen wanneer je problemen ervaart bij het nastreven van (een van) je doelen. Via deze knop opent er een beslisboom die middels een aantal vragen in kaart probeert te brengen waarom het niet lukt om een doel te halen. Wanneer het probleem in kaart is gebracht wordt een eerste suggestie gedaan hoe je met het probleem zou kunnen omgaan (zie figuur 14).



Back	

×

Figuur 78: Het identificeren van problemen met doelen

5.3.5 Grafieken

De grafieken voorzien je van een grafische presentatie van de meest relevante gegevens uit de dagboeken (bloedglucose, beweging, maaltijden, stress, gewicht, slaap, bloeddruk). Via de keuzes bij "Grafiek type" kun je een specifieke grafiek selecteren. Zie voor meer informatie ook paragraaf **Error! Reference source not found.**

5.4 Grafieken

Verscheidene grafieken ondersteunen de visuele presentatie van de bijgehouden/opgeslagen data en je persoonlijke vooruitgang met doelen en activiteiten. Je vindt het kopje Grafieken in de Terugblikfunctie, maar ook apart, onder het Actieplan Menu. Om een grafiek te kunnen zien is het nodig om:

-een specifieke tijdsperiode te selecteren (rechtsboven)

-een specifieke soort grafiek te selecteren (selecteer "Grafiek type"). Mogelijke categorieën zijn bijhouden van bloedsuikers, bloeddruk, beweging, maaltijden, slaap, stress en gewicht. Wanneer je je muis verplaatst over de verschillende data punten, is het mogelijk om de bijbehorende waarden te zien.



Figuur 79 - Grafieken

5.5 Energie Batterij

De oefening ''Energie Batterij'' (onder Actieplan) heeft het doel om je bewuster te maken van hoe je energie kunt opdoen of juist verliezen. De oefening geeft inzicht en tips hoe je jouw batterij kunt ''opladen''.

In de eerste stap van de oefening (Je meer bewust worden, zie Figuur 16), laat de Energie Batterij zien via welke activiteiten je energie opdoet of verliest. Je kunt ook de bijbehorende video bekijken.

nergy Battery				
Raise Awareness		Energy Diary		Feedback
▶ Play Video				
Our body and brain are closely connec When we are born and healthy, the bat When we keep spending energy and d	ted, and work as a sort of tery is fully charged. Wher o not recharge the battery	battery.) we get older and/or have (ment enough, the result is feeling tire	al) health problem d, exhausted and/o	s, the battery loses energy. or depressed/tense.
t is quite easy to understand how our t activities that you don't (really/always) I some/a lot of your energy.	pattery loses energy Usu have a choice about, you r	ally we lose energy on all the thir need to do them. Sometimes you	ngs that we (tell ou can feel fulfilled af	rselves we) "must do" - these are fter doing them, but still they use up
Sleep: Getting enough sleep at night h others. In general everyone needs betw negatively.	elps to recharge your batt ween 6-10 hrs. sleep per n	ery for the next day so you can f ight. Sleeping less than 6 or mor	unction well. Some e than 10 hrs. per	people need more sleep than night might influence your health
Passive relaxation: these are activitie after the "must do's" and after the "activitient of the the "activitient of the	es that help you to calm do ve relaxations".	wn, relax, and maybe take your r	nind off of things. I	Usually these activities are helpful
Active relaxation: these are activities actively' doing something and feel mer	you chose to do because itally recharged afterwards	you enjoy (or used to enjoy) the s.	m. Think of these a	as the activities in which you are
Although it might sound contradictory, i enjoy these activities any longer, and th do them. Then after a while, when their	t is known that active relax nerefore stop doing them. battery is recharged (a bi	ation is the best way to recharge The challenge is to still keep doir t more) they might start to enjoy ^s	your battery. Peop ng/planning these a them again.	ole with low energy/mood might not activities, while not really wanting to
Active Relaxation	Passive Relaxation	Must Do's		Sleep
e.g. playing the piano, walking, dancing, going out with friends, singing, yoga, exercise, music lessons, taking an art class, obtoorgaby	e.g. reading, watching TV the internet, taking a bath to a friend on the phone	, surfing e.g. work, cleaning doing laundry, payir care of your health, family or others	your home, ng bills, taking caring for	should be between 6-10 hours per night

Figuur 80: Energie Batterij – Je meer bewust worden

In de volgende stap (Energie Dagboek, zie **Figura 17**), word je gevraagd om je activiteiten bij te houden gedurende een week, en ze in te delen in een van de vier categorieën die je in de eerste stap hebt leren kennen (''moeten'', slapen, passieve ontspanning en actieve ontspanning). Hiervoor kun je de knop ''+Toevoegen'' gebruiken.

Energy Battery								
Rais	se Awareness		Energy Diary		Feedba	ck		
Let's now have a look at how your activities contributes to your Energy Battery. To better understand how your battery loses and recharges energy, and thus make you feel (less) tired, depressed or tense, we like to help you monitor your activities. In the next 7 days you will be asked to assign the hours of each day to one of the four categories (active relaxation, passive relaxation, must do's and sleep) and how to indicate the type of activity.								
Let's now create schedules for all of your energy battery activities. Try to cover the whole week without gaps for optimal results. Add Q Evaluate								
Мо	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su		
00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	01:30 - 10:30 Sleep	01:30 - 10:30 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep		
08:00 - 09:00 Shower and	08:00 - 09:00 Shower and	08:00 - 09:00 Shower and	08:00 - 09:00 Shower and	08:00 - 09:00 Shower and	10:30 - 11:00 Eat breakfast	10:30 - 11:00 Eat breakfast		
09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	11:00 - 14:30 Gardening	11:00 - 14:30 Gardening		
09:30 - 10:00 Drive to	09:30 - 10:00 Drive to	09:30 - 10:00 Drive to	09:30 - 10:00 Drive to	09:30 - 10:00 Drive to	14:30 - 15:00 Eat lunch	14:30 - 15:00 Eat lunch		
work/home	work/home	work/home	work/home	work/home	15:00 - 20:00 Band rehearsal	15:00 - 20:00 Read a book		

Figuur 81: Energie Batterij– Energie Dagboek

Na zeven dagen kun je een evaluatie maken van de activiteiten die je hebt bijgehouden. Dit kun je doen met de knop ''Evalueren'' (zie **Figura 18**).

Energy Diary	×
In the past few days you have monitored your activities, regarding past do's". When you look at the activities, and the amount of "active relaxation", you notice?	ssive relaxation, active relaxation, sleep and "must "passive relaxation", "must do's" and "sleep". What do
Generally, the must do's	
are my main activities during the week	•
Generally, passive relaxation is	
present (almost) every day /enough	▼
Generally, active relaxation is	
not present (almost) every day / enough	•
	Cancel → Save and continue

Figure 82: Energie Batterij – Evaluatie

In de laatste stap ''Feedback'' (zie **Figura 19**), geeft de POWER2DM Energie Batterij feedback op je bijgehouden activiteiten.



Figuur 83: Energie Batterij – Feedback

5.6 Het "Value Kompas" (Waarden Kompas)

Mensen met diabetes worden geconfronteerd met de uitdaging om diabetes te integreren in hun dagelijks leven. Hun persoonlijke doelen in het dagelijks leven (doelen over familie, werk, sport, vrije tijd) kunnen soms conflicteren met de dingen die ze voor hun diabetes willen doen. Soms kan het voelen alsof je steeds een keuze moet maken tussen persoonlijkeen gezondheidsdoelen.

Het ''Value Kompas'' (in het Nederlands Waarden Kompas) is een oefening die helpt om te onderzoeken wat je echt belangrijk vindt in je leven, en hoe je diabetes relateert aan die belangrijke dingen. Je vindt de oefening onder het Actieplan. Het Value Kompas begeleidt je in het proces waarin je je stapsgewijs bewust wordt hoe je diabetes op een zo positief mogelijke manier in je leven kunt integreren, terwijl je alles blijft doen/doet dat voor jou belangrijk is. In de oefening word je uitgenodigd na te denken over diverse vragen door specifiek te kijken naar een of meerdere onderdelen in je leven (zie Figuur 84):

Hoe zou je willen dat jouw leven met diabetes er uit zou zien, als je onbeperkte keuzes had in hoe je met je diabetes zou omgaan?



Figuur 84: Het Value Kompas- Onderdelen van je leven

Vervolgens kun je een van deze levensonderdelen selecteren, en bedenken wat echt belangrijk voor jou is in dit onderdeel (zie Figuur 85). Deze stap bestaat a.h.w. uit twee delen, ten eerste kun je hier gewoon een beetje over ''brainstormen'' en je eerste ideeën opschrijven. Wanneer je al je eerste ingevingen opgeschreven hebt vat je je gedachten samen in een zogenaamde ''Sleutel zin". Deze ''Sleutel zin'' heb je nodig in de volgende stappen van de oefening met het Value Kompas.

Het is niet nodig om alle levens domeinen in de oefening te betrekken. Wanneer je dat wel wil, dan is dat uiteraard mogelijk. Begin bij voorkeur met het levensonderdeel:

"Gezondheid/diabetes/welzijn". Nadat je met dit levensonderdeel geoefend hebt, kun je eventueel ook oefenen met andere onderdelen.

Introduction	Imagination	Life Areas	Brainstorming	Importance	Contentment	Gaining Clarity	Gaps
Life Areas	Health / diab	etes / physical well	-being				~
sk yourself the questi /hat is truly importa	on: nt to me in my life r	regarding Health /	Wellbeing?				
his refers to your diab	etes, exercise, nutriti	on, health risk, facto	ors and areas of personal	l growth (e.g. spirituality	, creativity), etc.		
What would you want	them to say about he related to maintaining	ow you took care of g your physical well-	your diabetes? -being?	you aiways iiveu your i	ie to the fullest, even in	it was not always the i	ineaitmest?
How do you want to lo Why is this important Stop now, think about it ney would say right no hat's important to me:	ook after your health, ? t and write down what w.	with regard to sleep t you would wish for	 diet, exercise, insulin/n them to say. Remember 	nedication, monitoring b	lood sugar, smoking, a like them to say at you	lcohol, etc.? ur 99th birthday, not ne	cessarily wh
How do you want to Ic Why is this important Stop now, think about it rey would say right no hat's important to me: I like the roses in The vegetables f	bok after your health, ? t and write down what w. n my garden. I want t rom my garden is rea	with regard to sleep t you would wish for o grow more of them illy healthy and I like	 b, diet, exercise, insulin/n them to say. Remember n it 	nedication, monitoring b	lood sugar, smoking, a like them to say at you	lcohol, etc.? ur 99th birthday, not ne	cessarily wh
How do you want to Ic Why is this important Stop now, think about in hey would say right no hat's important to me: I like the roses in The vegetables f The garden could	ook after your health, ? t and write down what w. n my garden. I want t rom my garden is rea d need some weeding	with regard to sleep t you would wish for o grow more of then Illy healthy and I like	 b, diet, exercise, insulin/n them to say. Remember n it 	nedication, monitoring b	lood sugar, smoking, a like them to say at yo	lcohol, etc.? ur 99th birthday, not ne	cessarily wh
How do you want to le Why is this important Stop now, think about it hey would say right no hat's important to me: I like the roses in The vegetables f The vegetables f The garden could Summarizing the me ake a look at your not you have more than o	ook after your health, ? t and write down what w. n my garden. I want t rom my garden is rea d need some weeding ssage in a Key Sen es and your selected ne key message use	with regard to sleep t you would wish for o grow more of then illy healthy and I like g tence: values from above a line breaks.	 b, diet, exercise, insulin/n them to say. Remember n it and summarize the key n 	nedication, monitoring b ; this is what you would nessage in one sentenc	lood sugar, smoking, a like them to say at you e.	lcohol, etc.? ur 99th birthday, not ne	cessarily wh
How do you want to I be How do you want to I be Why is this important stop now, think about it ney would say right no hat's important to me: I like the roses in The vegetables f The garden could summarizing the me ake a look at your not you have more than o I want to spend in 	bok after your health, ? t and write down what w. n my garden. I want t rom my garden is rea d need some weeding ssage in a Key Sen es and your selected ne key message use more time in nature fi	with regard to sleep t you would wish for o grow more of then lly healthy and I like g tence: values from above a line breaks. xing up my garden a	 b), diet, exercise, insulin/n them to say. Remember n and summarize the key n and growing vegetables 	nedication, monitoring b ; this is what you would nessage in one sentenc	lood sugar, smoking, a like them to say at you e.	lcohol, etc.? ur 99th birthday, not ne	cessarily wł



In de volgende stap van de oefening beoordeel je hoe belangrijk de door jou opgeschreven ''Sleutelzin'' voor je is (zie Figuur 86) en hoe tevreden je bent over hoe je deze sleutelzin nu in je leven hebt vormgegeven (zie Figuur 87).

Value Compass							
Introduction	Imagination	Life Areas	Brainstorming	Importance	Contentment	Gaining Clarity	Gaps
Look at your key s	entences and rate t	heir importanc	ce to you.				
I want to spend mo my garden and gro I want my partner to can rely on me I want to play with I want to be seen a and employee I want to take som	ore time in nature fix wing vegetables to think I'm strong ar my kids oudside as a dependable coll te online courses	Na ing up nd she egue	t important at all		•	Extrem	ely important

Figuur 86: Value Kompas - beoordelen van mate van belangrijkheid

Value Compass							
Introduction	Imagination	Life Areas	Brainstorming	Importance	Contentment	Gaining Clarity	Gaps
Rate how content	you are with your me	ost important	key sentences in your	present life.			
I want my partner f can rely on me I want to be seen a and employee I want to play with I want to take som I want to spend mo my garden and gro Save	to think I'm strong ar as a dependable coll my kids oudside le online courses ore time in nature fix wwing vegetables	No nd she	ot important at all	•	•	Extrem	ely important

Figuur 87: Value Kompas - beoordelen van tevredenheid

De stap ''Opheldering krijgen'' geeft je een grafisch overzicht over hoe je het belang en je tevredenheid over je ''Sleutelzinnen'' hebt beoordeeld (zie Figuur 88).



Figuur 88: Value Kompas – Opheldering krijgen

In de laatste stap (zie Figuur 89), presenteert de oefening met het Value Kompas een overzicht met de Sleutelzinnen die je hebt beoordeeld als heel belangrijk, maar waar je nog niet zo tevreden over bent. Dit verschil tussen belang en tevredenheid (zogenaamde hiaten) geeft mogelijk aan dat je (kleine) hindernissen ervaart bij het volledig nastreven- en naleven van de door jouw genoemde "Values" (waarden).

Introduction	Imagination were detected indic	Life Areas	Brainstorming	Importance	Contentment	Gaining Clarity	Gaps
Key Sentence		aning a lottor o	ontoni inoni tiran inip	Life Areas		Importance	Contentment
I want my partner	to think I'm strong a	and she can re	y on me	Wife / husband / partner 9		9	4
I want to be seen	as a dependable co	llegue and em	ployee	Work / daily activities 8		8	5
I want to play with my kids oudside				Friendships / social life		7	4
I want to take sor	me online courses			Education		5	1
l want to spend n vegetables	nore time in nature fi	xing up my gai	den and growing	Health / diabetes / being	physical well-	5	3
hese gaps are inc If you already kno If it's not clear to	dicating barriers ham ow what to do you ca you, take a few min	pering you to l an specify a go utes and explo	ive your values to the val for it. re what type of barrie	eir full extent. er might be present in	ı your life.		



5.7 Ontspanningstips

De Ontspannings tips (onder Actieplan) helpen om je te voorzien van je eigen persoonlijke tips in stressvolle situaties. Je kunt de lijst aanpassen en uitbreiden naar je eigen voorkeuren (zie Figuur 26).

Relaxation tips can serve as a basis for possible relaxing activities during stressful periods. Th preferences.	nose tips can be adjusted and extended to your personal \sim $ imes$
Relaxation Tips	
+ Add	
Пр	Degree of relaxation
Exercise or walk	Very high
Listen to music	Very high
Spend time with friends or family	High
Play video games or surf the internet	High
Watch television or movies	High
Spend time doing a hobby	Medium
Take a nap	Medium
Pray	Medium
Read something	Medium
Go to church or religious service	Low

Figuur 90: Ontspannings Tips – lijst met tips

Klik op ''+Toevoegen'' om nieuwe ontspanningstips toe te voegen. Klik op een bestaande tip in de tabel om een nieuw scherm te openen (zie Figuur 27) waarmee je de tips kunt aanpassen of verwijderen. Bij het aanpassen of verwijderen worden de verplichte velden aangegeven met een "*". Om aanpassingen of verwijderingen te behouden, moeten ze worden opgeslagen (''Opslaan'').

Relaxation Tips

Tip *	Nordic walking in the park		
Degree of relaxation *	High		•
* Required field		Cancel	✓ Save

Figuur 91 Ontspannings Tips – een persoonlijke tip toevoegen

6 Dagboek

Х

De dagboeken geven alle data weer die er in zijn bijgehouden. De volgende data kunnen worden bijgehouden en verzameld:

- Bloedsuikers
- Bloeddruk
- Aanvullende opmerkingen
- Beweging
- Maaltijden
- Problemen
- Slaap
- Stress
- Gewicht
- Complimenten dagboek

Door een categorie te kiezen (bijv. Bloedsuiker, Beweging), maakt het system een lijst van alle opgeslagen data die horen bij deze categorie (zie bijv. Figuur 28 voor de categorie Beweging). Het is ook mogelijk om een nieuw dagboek toe te voegen, door te klikken op de knop "+Toevoegen". Elk weergegeven dagboek kan ook worden aangepast of verwijderd door te klikken op de desbetreffende rij.

Exercise + Add				Ø	Month
Start Date	Duration (Min)	Category	Where	Intensity	Comment
2017-11-30 18:30	65	Walking	-	Moderate	-
2017-11-29 19:00	60	Yoga	-	Very Intensive	-
2017-11-25 18:30	65	Walking	At the park	Moderate	-
2017-11-24 19:00	60	Yoga	At gym	Very Light	-
2017-11-23 18:30	65	Walking	At the park	Very Intensive	-

Figuur 92: Dagboek- Beweging

6.1 Nieuwe gegevens toevoegen aan een dagboek

Nieuwe gegevens toevoegen aan een dagboek wordt gedaan op een apart "formulier" met handige en relevante categorieën en eenheden om de gegevens in op te slaan. Sommige van deze categorieën en eenheden zijn optioneel, anderen zijn verplicht. De verplichte velden worden aangegeven met een ster "*" (zie Figuur 29). Wanneer alle verplichte velden zijn ingevuld, kun je de gegevens opslaan door op de knop "Opslaan" te drukken.

Exercise

Start Date *	2017-12-11 12:24	
Duration *	60	Min
Category	Horse Riding	•
Where	Other	•
Intensity *	Intensive	•
Comment		
* Required field		Cancel Save

Figuur 93: Gegevens toevoegen aan een dagboek - Beweging

De volgende soorten gegevens kunnen voorkomen op de formulieren:

• <u>Datum/data</u>: Je kunt data handmatig invoeren volgens het format DD.MM.YYYY HH: mm (Dag-Maand-Jaar-Uren-Minuten), of in het Engels YYYY-MM-DD HH: mm (Jaar-Maand-Dag-Uren-Minuten) of je kunt gebruik maken van het zgn. "widget" dat opent onder het invoerscherm. Door te klikken op de klok of kalender kun je een datum en tijd selecteren (zie Figuur 30).

Date *						
<		Janu	ary 2	018		>
Мо	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			©			

Figuur 94: Een datum/tijd toevoegen

• <u>Getal</u>: je kunt een specifiek getal met een decimaal (cijfer achter de komma) toevoegen (cijfers gescheiden door een komma of punt). De gebruikelijke eenheid om gegevens op te slaan is rechts op het specifieke formulier aangegeven (bijv. minuten) (zie Figuur 31).

Duration *		Min
------------	--	-----

Figuur 95: Een getal toevoegen

• <u>Opmerking</u>: Je kunt een vrije tekst toevoegen (zie Figuur 32).

Comment

location: towntown 123 1234 city

Figuur 96: Een tekst toevoegen

• <u>Categorie</u>: Je kunt een voorgedrukte categorie selecteren (zie Figuur 33).

Category		-
	Aerobics	
	Basketball	
	Cycling	
	Dancing	
	Football	
	Gardening	=
	Hiking	
	Horse Riding	
	Ironing	
	Mopping	
	Mountain Biking	
	Painting	
	Running	
	Sailing	
	Skiing	
	Snowboarding	
	Soccer	
	Strength Training	
	Surfing	Ŧ

Figure 97: Een voorgedrukte optie/categorie selecteren

• <u>Meerdere selecties:</u> Je kunt op sommige formulieren meerdere opties selecteren door een vinkje te zetten in de ''check vakjes''. De opties kunnen worden weergegeven in een apart schermpje (zie Figuur 34). OP sommige formulieren kan het selecteren van meerdere opties nadat eerst op ''Toevoegen'' is gedrukt (bijv. een Probleem Toevoegen).

Concentration disorders
Depression
Dizziness
Dry mouth and throat
Fatigue / avolition
Hair loss
Headaches

Figuur 98: Meerdere opties selecteren

Problem *	Add problem	Concentration disorders Fatigue / avolition	*
Troblem	X Delete		Ŧ



7 Informatie ("?")

Wanneer je klikt op het informatie symbool "?" zie je een link naar POWER2DM Informatie Materiaal. Deze link brengt je naar aanvullende informatie over specifieke onderwerpen, gerelateerd aan diabetes. Het is aan te raden (maar zeker niet verplicht) om deze informatie (ook) te lezen, om nog meer te weten te komen over diabetes en de uitdagingen die daarbij komen kijken.

7.1 EMPOWER Informatie Materiaal

Wanneer je ervoor kiest om aanvullende informatie te lezen door te klikken op "POWER2DM Info Materiaal", word je automatisch geleid naar de openbare/algemene POWER2DM informatie website¹ (zie Figuur 36). Hier kun je antwoorden vinden op vele vragen over diabetes. Daarnaast vind je er tips die nuttig kunnen zijn in het dagelijks leven met diabetes.

POWERZDM	
ABOUT DIABETES MANAGEMENT EXPERIENCING DIABETES PATIENT F	ORUMS
ABOUT	SEARCH Search
POWER2DM (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) is a Horizon 2020 project funded by the EU (ref. H2020-PHC-689444). The main objective of POWER2DM is to develop and validate a personalized self-management support system for Type 1 and Type 2 diabetes patients that combines and integrates:	English Deutsch Nederlands Español
 A decision support system based on leading European predictive personalized models for diabetes interlinked with predictive computer models, An automated e-coaching functionalities based on Behavioural Change Theories, and Real-time Personal Data processing and interpretation. 	ABOUT THIS SITE This may be a good place to introduce yourself and your site or include some credits.
More information about POWER2DM see here.	TAGS A1C ACCIDENT ADVOCACY
This website is part of the POWER2DM project and contains useful information for diabetes patients.	ALCOHOL APPOINTMENTS ARTHRITIS ATHLETES

Figuur 100: POWER2DM Informatie Materiaal

Het POWER2DM informatie materiaal bestaat uit de volgende hoofdstukken:

- Welkom de "homepage" (thuispagina) van het informatie materiaal. Hier is ook een lijst met de meest populaire "tags" die linken naar specifieke artikelen
- **Diabetes** algemene informatie over diabetes, behandeling en metingen
- **Zelfmanagement** informatie over voeding en beweging
- Leven met Diabetes hoofdstukken over hoe om te gaan met verschillende emoties bij diabetes, het dagelijks leven met diabetes, hoe om te gaan met problemen, en wat te doen in geval van ziekte

¹ hosted at https://p2dm.salzburgresearch.at/

7.2 Handleiding

Onder de button "?" vind je ook deze handleiding die je nu leest. Als je browser PDF files kan openen, dan wordt dit document automatisch in PDF weergegeven, anders is het mogelijk om het op te slaan door te klikken op "Downloaden".

8 Gebruikers mogelijkheden

8.1 Profiel

Het Profiel (Gebruikersnaam) (zie Figuur 37) wordt gebruikt om jouw persoonlijke gegevens weer te geven. Het bevat je naam, geslacht, email, geboortedatum, type diabetes, lengte en of je wel/niet rookt. Afhankelijk van de gegevens die hier staan, selecteert het systeem bepaalde informatie wel/niet. De gegevens in het Profiel worden normaal gesproken ingevoerd tijdens de registratie in het systeem en kunnen hier niet worden aangepast.

Profile	
Username	dg_patient
Gender	Male
E-mail	
Date of Birth	
Diabetes Type	Type 1 diabetes
Height	190
Are you smoking?	No

Figuur 37: Gebruikers Profiel

8.2 Instellingen/Settings

Via Instellingen/Settings (onder het Gebruikersprofiel) (zie Figuur 38), kun je diverse aanpassingen maken aan hoe de ''display'' van de POWER2DM webinterface er uit ziet. Hier kun je bijvoorbeeld een voorkeur aangeven voor de taal waarin je de informatie leest. Je kunt de volgende dingen aanpassen:

- **Taal** mogelijke talen zijn: Engels, Duits, Nederlands en Spaans
- **Eerste dag van de week** je kunt invoeren op welke dag van de week jij de kalender wilt laten beginnen (bijv. Zondag of Maandag)
- Dashboard onderdelen je kunt aangeven welke onderdelen je wilt zien op je dashboard
- Hypo Grenswaarde je kunt aangeven vanaf welke waarde jij een hypo hebt
- Hyper Grenswaarde je kunt aangeven vanaf welke waarde jij een hyper hebt
- **Bloedsuiker eenheid** bloedsuiker wordt in Nederland gemeten/weergegeven mmol/L (millimol per liter), in andere landen wordt mg/dL (milligram per deciliter) gebruikt.
- **Maaltijd Unit** maaltijden kunnen worden bijgehouden in grammen koolhydraten (gCHO = grams of carbohydrate) of in BU, zogenaamde ''Bread unit's'' (Broodeenheden), die worden in Duitsland veel gebruikt.
- **Tips** je kunt aangeven of je de tips die worden gegeven in de verschillende onderdelen van de website kleiner of groter wilt maken.

• Animaties – je kunt aangeven of de interactieve elementen uit het systeem (bijv. Grafieken e.d.) aan of uit wilt zetten. Als je ze uit zet, dan kan dat de weergave op bijv. je mobiele telefoon vergemakkelijken

Aanpassingen moeten altijd worden opgeslagen door te drukken op ''Opslaan''.

Settings				
Language	English	~		
First day of the week	Mo	~		
Dashboard elements	☑ Upcoming Activities ☑ Charts	\$		
Hypo Threshold	72	mg/dL		
Hyper Threshold	180	mg/dL		
Blood Glucose Unit	mg/dL	~		
Meal Unit	BU	~		
Tips	Maximize	~		
Animations	On	~		
✓ Save				

Figuur 101: Gebruikers instellingen (settings)

8.3 Uitloggen

Je kunt uitloggen uit het system door te klikken op het submenu "Uitloggen".

5 ANNEX 4. GENERAL USER MANUAL (FOR THE WHOLE SYSTEM, FOR BOTH PROFESSIONALS AS PATIENTS)

General user manual (professionals and patients)

Handleiding POWER2DM system

Versie product: Prototype 2

Versie handleiding:

Versie 1, 23-3-2018

Fabrikant:

Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) Schipholweg 77 2316 ZL Leiden

Onderdelen systeem:

Het systeem telt vier onderdelen voor de gebruiker allen te herkennen aan het POWER2DM logo.

- 1. Shared decision making application, webapplicatie die gebruikt wordt door zorgverlener en patiënt
- 2. POWER2DM user privacy management, gebruikt om accounts in te stellen
- 3. POWER2DM Self-Management Support Mobile Application, gebruikt door patiënt op hun mobiele telefoon
- 4. POWER2DM Self-Management Support Web Interface, gebruikt door patiënt via een webbrowser

Beoogd gebruik

Dit betreft een prototype van het POWER2DM systeem alleen bedoeld voor gebruik in wetenschappelijk onderzoek om werkzaamheid en veiligheid aan te tonen.

Het systeem is bedoeld om patiënten met type 1 en type 2 diabetes te ondersteunen in gedeelde besluitvorming met hun zorgverlener en in zelf-management met het doel om optimale metabole controle te bereiken en daarmee progressie van de diabetes en zijn complicaties zo veel mogelijk te voorkomen.

Dit systeem dient altijd gebruikt te worden in samenspraak met een zorgverlener en is dan ook niet bedoeld om 'over the counter' beschikbaar te zijn. Het systeem is niet bedoeld voor zwangeren en vrouwen met een actieve zwangerschapswens, patiënten met ernstige nierinsufficiëntie en patiënten bekend met ernstige non-compliance.

Mogelijke nadelige effecten

Verbetering in zelfmanagement kan lagere bloedglucosewaarden geven. Dit kan gepaard gaan met meer hypoglykemiën.

Het kan zijn dat de extra aandacht voor uw diabeteszelfmanagement negatieve gevoelens oproept bij een patiënt met diabetes.

Andere devices die gekoppeld kunnen worden aan het POWER2DM systeem

Fitbit Charge 2 is een activiteitmeter die om de pols gedragen wordt. Als hij gedragen wordt zal hij de volgende zaken bijhouden: aantal stappen, slaapkwantiteit/kwaliteit en harfrequentie. Dit systeem is geen medical device dus niet bedoeld om behandelkeuzes te beïnvloeden. Wel kan hij gebruikt worden voor extra motivatie om meer te bewegen. Indien juist gelinkt zullen de gegevens uit de Fitbit zichbaar worden in het POWER2DM systeem. De FreeStyle Libre en Freestyle Libre Pro zijn Flash Glucose Monitoring systemen die elk het interstitieel glucose meten. De uploads die vanuit dit systeem kunt halen kunnen worden geupload naar het POWER2DM systeem. Deze data is vervolgens zichtbaar in de Shared Desicion Support Application.

De iHealth Smart Wireless Gluco-Monitoring System BG5 en BG5+ zijn draadloze bloedglucosemeters die automatisch de gemeten waarden kunnen zenden naar de POWER2DM Mobile Application via bluetooth. Als dit apparaat juist is gelinkt, verschijnt de glucosewaarde in het datainvoerscherm.

Onderhoud van het systeem

Als er een nieuwe update beschikbaar komt, wordt het aanbevolen dat gebruikers direct de nieuwe update installeren om de verschillende componenten optimaal met elkaar te laten functioneren.

In het geval van incorrect functioneren

Mocht het systeem niet correct functioneren, worden patiënten gevraagd dit door te geven aan een zorgverleners. Zorgverleners kunnen indien nodig de fabrikant en de eventuele toeleverancier van die component op de hoogte stellen van het probleem.

1 Instructions for SMSS Web Application

Start de computer op. Open de self-management support web applicatie. Meld u aan met uw gebruikersnaam en wachtwoord. Op de SMSS web applicatie vindt u onder andere waardevolle informatie over uw glucoseregulatie, uw insuline gebruik, uw activiteitsniveau en uw eetpatroon. Ook vind u hier de met uw zorgverlener gestelde behandeldoelen terug en kunt u hier concrete doelstellingen aan verbinden en inplannen in uw agenda. Naar aanleiding van uw doelstellingen, zult u via de web applicatie regelmatig verwezen worden naar relevante informatie over uw doel. U kunt deze informatie bekijken op een moment dat u dat wenst/het u goed uitkomt.

Via de web applicatie worden u soms vragen gesteld die kunnen helpen bij het identificeren (herkennen) van mogelijke barrières bij het behalen van uw doelen. Via de web applicatie zult u dan gerichte informatie ontvangen over deze barrières.

Klik bovenin op de verschillende kopjes om te wisselen in de verschillende schermen met informatie.

Om af te sluiten klik op het rode kruisje in de rechter bovenhoek van het scherm. De applicatie zal nu worden afgesloten en eventuele wijzigingen zullen worden opgeslagen. De wijzigingen die u heeft aangebracht in de SMSS webapplicatie zullen automatisch worden gesynchroniseerd met heel het POWER2DM systeem.

2 Instructions for SMSS Mobile Application

Installatie

Start uw telefoon op en download de POWER2DM applicatie door middel van de verkregen link. Installeer de app en geef de app toestemming tot het aanleveren van meldingen, push berichten en toegang tot informatiebronnen zoals uw locatie.

Start de app en voer uw gebruikersnaam en wachtwoord in. Druk op OK en meld uzelf aan. *Gebruik*

Voer eventuele meetgegevens (glucose waarden, activiteiten, voeding etc.) in en druk op opslaan. De gegevens worden nu opgeslagen in het systeem en zullen tevens automatisch worden gesynchroniseerd met de rest van het systeem.

In de mobile applicatie kunt u ook uw metingen van de afgelopen periode terugzien. Klik hiervoor op de verschillende menu's binnen de mobile app.

Om af te sluiten klik op opslaan en sluit de app.

3 Instructions for SDMA

Open de shared decision making applicatie. Voer je persoonlijke gebruikersnaam en wachtwoord als zorgverlener in en open je account. Zoek in het systeem naar de juiste patiënt in en open de shared decision making applicatie.

Bespreek tijdens het consult met de patiënt de diabetes regulatie van afgelopen maanden, eventuele problemen en barrières en stel samen enkele behandeldoelen vast. Vul de barrières en behandeldoelen in de shared decision making applicatie. Ondersteun je consult met de informatie over de glucoseregulatie , informatie over barrières en problemen en de verwachtte invloed van medicatie op de glucoseregulatie waar gewenst. Geef de patiënt eventueel een geprinte versie van de informatie. Sla na het consult de shared decision making applicatie op en log uit als zorgverlener of ga naar de volgende patiënt.

De patiënt kan nu deze behandeldoelen in de SMSS web applicatie omvormen tot concrete doelstellingen en implementeren in de eigen agenda.

4 Instructions for Power2DM user/privacy management

Patiëntregistratie

Open 'Authorization Manager' op de computer. Log in onder je eigen account en druk op 'account registration'. Vul de rol in de van de patiënt (kies patiënt) en het studie-e-mail adres. Vul vervolgens het POWER2DM studienummer, geslacht, geboortejaar en de locatie van het onderzoek in (Nederland). Klik op registeren. De patiënt zal een e-mail ontvangen ter verificatie. Deze e-mail bevat tevens een link, waar de patiënt gevraagd wordt een persoonlijk wachtwoord voor zijn/haar account te creëren. Het studienummer met bijbehorend wachtwoord zullen vervolgens toegang verschaffen tot de persoonlijke omgeving van zowel de mobiele- als webapplicatie van POWER2DM.

De zorgverlener die het account heeft aangemaakt zal worden toegevoegd aan het persoonlijke behandelteam van de patiënt en heeft zo toegang tot het inzien van de gegevens van de patiënt. De zorgverlener kan andere zorgverleners toevoegen aan dit behandelteam door op het plusteken op de 'homepage' te klikken en de desbetreffende zorgverlener toe te voegen.

5 Instructions for KADIS model and services

Het KADIS® metingsplan bestaat uit drie dagen continue glucosemetingen (danwel minimaal elf bloedglucosemetingen per dag). Daarnaast moeten nog andere gegevens zoals type insuline en hoeveelheid, koolhydraatinname, lichaamsbeweging enz. worden ingevoerd. Tevens wordt gebruik gemaakt van de basisgegevens zoals lichaamsgewicht, leeftijd en geslacht, die automatisch vanuit de SDMA naar de app zullen worden overgedragen. Het is vooral belangrijk dat de 3-daagse test wordt uitgevoerd onder alledaagse omstandigheden (niet tijdens vakanties en dergelijke) zodat uw typische stofwisselingssituatie in kaart kan worden gebracht.

Na de 3-daagse test worden de gegevens automatisch via de POWER2DM voorspellingsservices naar de KADIS®-server gestuurd en daar geëvalueerd. Het resultaat is het typische glucoseprofiel van de patiënt (KADIS® metabole vingerafdruk) en een weergave van het verbeterpotentieel, welke gebruikt kunnen worden tijdens de afspraak met de arts ter educatie. De resultaten worden automatisch naar het POWER2DM-systeem overgebracht.

6 Instructions for Usage of Just In Time Adaptive Intervention (JITAI) Delivery Mechanism

The following is the instruction text for JITAI delivery mechanism (so-called Communication Engine implicitly);

"Just In Time Adaptive Intervention (JITAI) Delivery Mechanism"

In POWER2DM, your care manager (during consultations) or yourself can set a variety of behavioral goals and plan(schedule) the actions for the behavior for a specific period. When such a goal is set for behavior, JITAI delivery mechanism support you in the period by sending reminder and motivational messages to your Mobile phone before or after your planned actions based on your performance for the behavior.

e.g. Goal: Monitor your Blood Glucose Action Plan: 3 times a day before meals Performance evaluations can be for your last action, or daily, weekly or monthly performance regarding behavior.

e.g. "That was a good week, you are 10% better than last week in BG monitoring..." e.g. "Just to remind you; You have an upcoming BG monitoring schedule (daily before meals) and you are very close to extend your streak (successive goal reach) to 4 days.

You can choose the frequency of messages that you desire for the behavior from POWER2DM Mobile Application's 'My Preferences/Intervention Frequencies' menu. You can choose separate frequency for reminders; messages before a planned action and motivations; messages after a performed or missed action. The following options are available;

- Never If selected, you will not receive any message for the behavior
- **Rarely** If selected, you will receive a message 10% of the time; once for every 10 action schedules
- **Occasionally** If selected, you will receive a message 30% of the time, 3 of every 10 action schedules
- *Frequently If* selected, you will receive a message 70% of the time, 7 of every 10 action schedules
- Each time - If selected, you will receive a message each time, for every schedule

Please set your preference for the behaviors that you monitor according to your desires. The default value for each behavior is "Frequently". After changing your preferences, you can see the average number of messages you will receive in a day in total. By checking this, you can tune your preferences for the behaviors.

Please note that messages are designed to motivate you to improve your behavior based on the goal and plans set by your physician or yourself. If you feel uncomfortable with the behavior or experience health related problems, consult your health care specialist and stop "Behavior Monitoring" for that behavior from the POWER2DM Mobile Application.

6 ANNEX 5. IHEALTH USER GUIDE FOR PATIENT APP



Patient App - Users Guide (Table of content).

	Login screen page 3	
	App presentation page 4	
	Dashboard screen page 5	
	Dashboard - blood glucose graph page 6	
	Measurement main screen (1/2) page 7	
	Measurement main screen (2/2) page 8	
	Input manual measurement for blood glucose page 9	
	Take measurement with iHealth BG5 device (1/2) page 10	I
	Take measurement with iHealth BG5 device (2/2) page 11	
	Saving measurements page 12	2
	View all measurements and modify (if needed) page 13	3
	Settings screen page 1	4
	Changing glucose unit page 1	5
	Interventions screen page 1	6
	Changing interventions frequency page 1	7
	Technical Support - Sending a message page 18	3
POWER2DI	Technical Support - Receiving an answer page 19)
iHealth		

Login screen.



The account is created by the doctor, then the patient receives an email to complete his/her registration. The email has a link to configure a new password.

App presentation.





3

4

- 1 Dashboard: tasks and graph summaries
- 2 Measurement: all data input
- 3 History: all the measurements and an editable mode
- 4 Admin: all app settings and logout

POWER2DM



Dashboard - blood glucose graph .



Measurement main screen (1/2).



Measurement main screen (2/2).



8

iHealth



Take measurement with iHealth BG5 device (1/2)

Input manual measurement for Blood Glucose





Saving measurements .



POWER2DM Deliverable 5.6

View all measurements and modify (if needed) .



Settings screen.





Interventions screen.




Technical Support - Receiving an answer.



7 ANNEX 6. IHEALTH BG5 BLOODGLUCOSE MONITOR TUTORIAL

iHealth BG5 bloodglucose monitor tutorial

Gebruikershandleiding iHealth BG5 bloedglucose meter Power2DM

Voor gebruik van de iHealth BG5 bloedglucose meter in combinatie met de Power2DM mobiele applicatie volgt u de volgende stappen:

- 1. Zet de glucosemeter aan door op het knopje aan de rechter zijkant te drukken. U zult een blauw, knipperend bluetooth tekentje zien in de rechterbovenhoek van het scherm van de glucosemeter.
- 2. Zet de bluetooth aan van uw mobiele telefoon en zoek naar beschikbare apparaten.
- 3. Selecteer het juiste apparaat. U kunt het nummer van de meter vinden op de onderzijde. Koppel de glucosemeter aan de telefoon.
- 4. Ga naar de Power2DM mobiele applicatie. Druk bij het kopje 'bloed glucose' op 'meter'. Controleer of de glucose meter nog aan staat en volg de instructies op in de app.
- 5. Plaats de strip pas in de glucose meter op het moment dat de Power2DM app hier om vraagt, verricht de vingerprik en laat vervolgens het bloed in de strip te laten lopen op het moment dat de app hierom vraagt.
- 6. De glucose meter zal nu zwart worden en de Power2DM app zal een aantal seconden nodig hebben om uw meting te verwerken. Hierna zult u de gemeten waarde alleen op het scherm van uw mobiel terugzien, de meter zal zelf geen waarde tonen.
- 7. Als u de gemeten waarde in de app ziet, kunt u op vorige klikken om terug te gaan naar het scherm 'metingen'. Vul eventueel andere gegevens in en klik vervolgens rechtsonder in het scherm op het plusteken en 'meting opslaan'.
- 8. U zult de meting nu terugvinden in het 3^{de} tabblad 'metingen'. Wanneer u de meting wilt wijzigen klikt u op de desbetreffende meting, op het plusteken in de rechteronderhoek en vervolgens op 'bewerk de meting'. U kunt uw meting nu aanpassen en vervolgens weer via het plusteken opslaan.

In de volgende link vindt u een video waarin het gebruik van de glucosemeter nogmaals is uitgelegd: <u>https://youtu.be/q8pdTgJZJvE.</u>

Opladen van de glucosemeter

Om de meter op te laten koppelt u de bijgevoegde usb-kabel aan uw meter en vervolgens in de usb poort van een computer of een stekker. Het blauwe batterij tekentje in de linkerbovenhoek zal nu gaan knipperen. Wees uzelf ervan bewust dat de glucosemeter niet aangeeft wanneer hij opgeladen is, u kunt dit dus nergens terugzien. De glucosemeter eenmaal per week gedurende een uur opladen zou voldoende moeten zijn voor het viermaal daags verrichten van een meting met de Power2DM app.

Problemen

Mocht u na bovenstaande informatie nog problemen ondervinden in het gebruik van de iHealth BG5 glucosemeter dan kunt u dagelijks contact opnemen per telefoon 071-5296859 of per e-mail via <u>power2dm@lumc.nl</u>.