

# INSTRUKCJA DODAWANIA I ZARZĄDZANIA SERIĄ ĆWICZEŃ Z POZIOMU APLIKACJI APPODO SPECIALIST

APPODO SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ  
Rondo Ignacego Daszyńskiego 2B, 00-847 Warszawa,  
NIP 5273047434

1.	WSTĘP .....	2
2.	SŁOWNIK POJĘĆ .....	2
3.	REJESTRACJA KONTA SPECJALISTY .....	2
4.	PACJENCI – PRZYPISANIE ĆWICZEŃ .....	3
5.	ZARZĄDZANIE MODUŁEM ĆWICZENIA.....	7
6	Zarządzanie Seriami Ćwiczeń – wyszukiwanie, usuwanie, edycja, duplikowanie, przypisanie pacjenta..	12

## 1. WSTĘP

Poniższy dokument zawiera instrukcję obsługi procesu rejestracji konta specjalisty, instrukcję obsługi modułu ćwiczeń oraz instrukcje przypisania zestawów ćwiczeń dla Pacjenta. Do celów poglądowych zostały użyte fikcyjne dane oraz użyte makiety prezentujące ekrany z aplikacji mobilnej. Celem instrukcji jest przedstawienie krok po kroku jak wyglądają procesy dla łatwiejszego wdrożenia w obsługę procesu tworzenia i zarządzania seriami ćwiczeń.

## 2. SŁOWNIK POJĘĆ

**Appodo Specialist** – aplikacja dla specjalistów. Uniwersalne narzędzie do kontroli postępu ćwiczeń. Dzięki której specjaliści mogą tworzyć i przydzielać zestawy ćwiczeń wg harmonogramu. W łatwy sposób sprawdzają historię wizyt i ćwiczeń pacjentów

**Moduł Ćwiczenia** – jedna z 4 funkcji „appodo” kryjąca się pod przyciskiem „Ćwiczenia”. Prosty kreator zestawów pozwala stworzyć spersonalizowane ćwiczenia

**Podolog** – specjalizacja, jaką użytkownicy Appodo Specialist mogą wybrać do zarejestrowania konta

**Pacjent** – to osoba obsługująca aplikację „Appodo Patient” dla której definiowane są przez specjalistę ćwiczenia i wizyty

## 3. REJESTRACJA KONTA SPECJALISTY

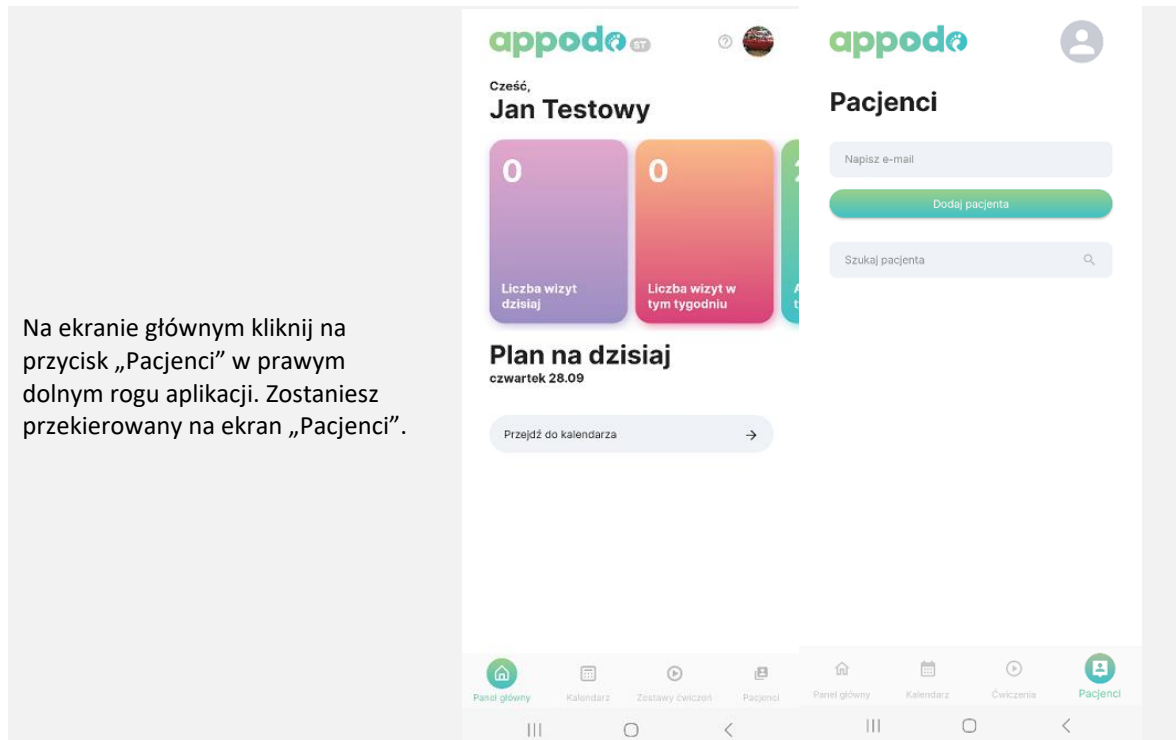
W celu użycia aplikacji do tworzenia sesji ćwiczeń należy mieć zainstalowaną odpowiednią wersję aplikacji „Appodo Specialist” (link do pobrania <https://appodo.app/for-specialist/#download> ). Instrukcje do [rejestracji specjalisty](#) oraz [rejestracji pacjenta](#) zostały umieszczone na stronie.

## 4. PACJENCI – PRZYPISANIE ĆWICZEŃ

Poniżej opisane są kroki do przypisania serii ćwiczeń do Pacjenta. Pacjent będzie widział przypisane zestawy na swoim koncie.

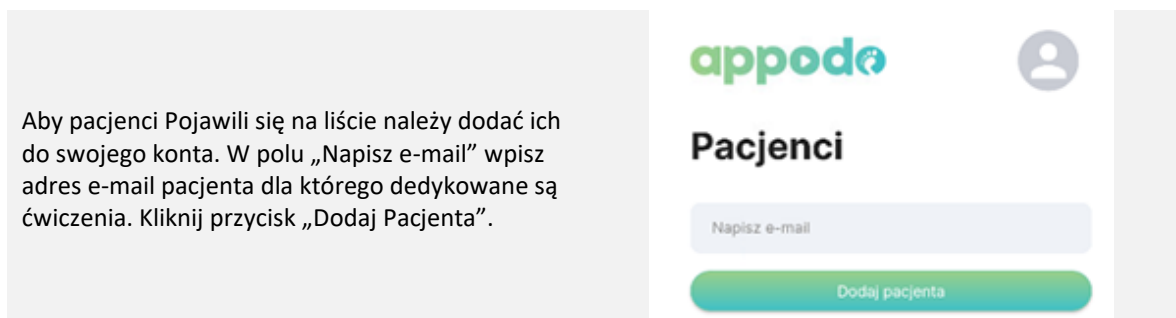
### 4.1. Krok 1: Przejście na zakładkę Pacjenci

Na ekranie głównym kliknij na przycisk „Pacjenci” w prawym dolnym rogu aplikacji. Zostaniesz przekierowany na ekran „Pacjenci”.



### 4.2. Krok 2: Dodanie pacjenta – Dodaj Pacjenta

Aby pacjenci pojawili się na liście należy dodać ich do swojego konta. W polu „Napisz e-mail” wpisz adres e-mail pacjenta dla którego dedykowane są ćwiczenia. Kliknij przycisk „Dodaj Pacjenta”.



## 4.2.1. Krok 2a: Dodanie pacjenta – Nowy pacjent

Uzupełnij dane pacjenta „Imię”, „Nazwisko”, „Telefon”, następnie kliknij na przycisk „Zakończ i zapisz” (opcja „Zapisz i dodaj wizytę” będzie opisana w oddzielnej instrukcji).

< Nowy pacjent

Jan

Testowy

48 123456789

Aby pacjent mógł otrzymać dostęp do ćwiczeń, niezbędna jest rejestracja za pomocą poniższego kodu QR. Zeskanowanie kodu umożliwi pacjentowi utworzenie konta w Appodo.



Pobierz

Zapisz i zakończ

Zapisz i dodaj wizytę

## 4.2.2. Krok 2b: Dodanie pacjenta – Kliknij OK

Zatwierdź poniższy komunikat klikając „OK”. Zostaniesz przekierowany na ekran „Pacjenci” od tej pory jest możliwość wyszukiwania pacjenta.

Nowy pacjent

Nowy

Pacjent

48 123123123



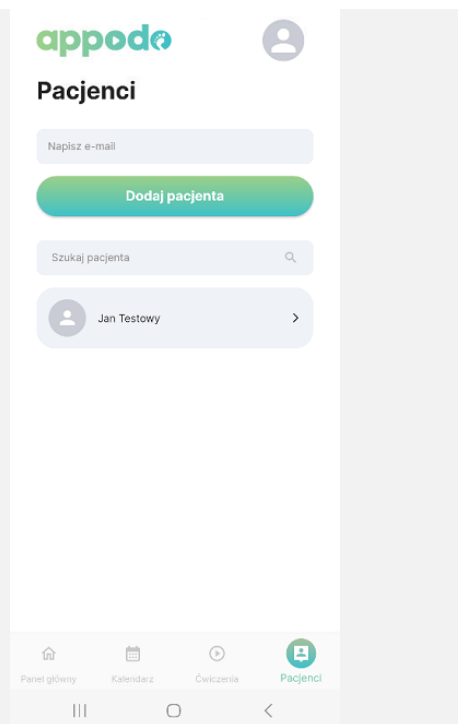
**Dziękujemy**

Nowy pacjent został dodany

ok

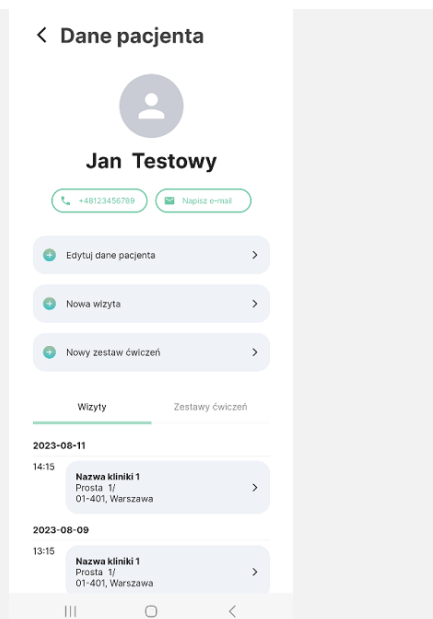
### 4.3. Krok 3: Wyszukanie pacjenta – Szukaj pacjenta

Wpisując Imię lub Nazwisko w polu „Szukaj pacjenta” możliwe jest wyszukanie pacjenta na liście pacjentów.



### 4.4. Krok 4: Zarządzanie pacjentem – Nowy zestaw ćwiczeń

Kliknij na nowo dodanym pacjencie. Otwiera się ekran z danymi pacjenta oraz możliwymi akcjami do wykonania: „Edytuj dane pacjenta”, „Nowa wizyta” (opisana w oddzielnej instrukcji) oraz „Nowy zestaw ćwiczeń”. Kliknij na „Nowy zestaw ćwiczeń”.



## 4.5. Krok 5: Wybór i zapisanie zestawu ćwiczeń-Harmonogram

Po wyświetleniu ekranu „Zestawy ćwiczeń” widzimy dwie kategorie „Gotowe zestawy” oraz dodane przez użytkownika „Twoje zestawy”.

### < Zestawy ćwiczeń

Dodaj nowe ćwiczenia lub przypisz gotowe z listy do pacjenta

Wyszukaj serię

Gotowe zestawy

Twoje zestawy

Zestaw ćwiczeń Michała  
00:14 minut

Zestaw ćwiczeń Michała Dwa  
00:14 minut

Zestaw trzy23  
02:30 minut

aaal2313212323yyy  
00:14 minut

Nowy zestaw ćwiczeń Ani  
02:30 minut

Nowy zestaw ćwiczeń 27-09-2023

Wybierz jeden z zestawów i kliknij w niego. Wyświetli się ekran „Dodaj zestaw ćwiczeń” ze skopiowaną nazwą i opisem zestawu ćwiczeń oraz harmonogramem. Etap pozwala nam na zapisanie harmonogramu wykonywanych przez pacjenta ćwiczeń. Możesz zmienić zapisane wartości w obszarach „Częstotliwość”, „Start”, „Koniec”. Po dokonanej wyborze kliknij „Użyj tego harmonogramu”.

13:57

LTE

### < Dodaj zestaw ćwic...

Nazwa zestawu

Opis

#### Częstotliwość

Codziennie

Co 2 dni

Co 3 dni

Raz w tygodniu

#### Start

02.10.23

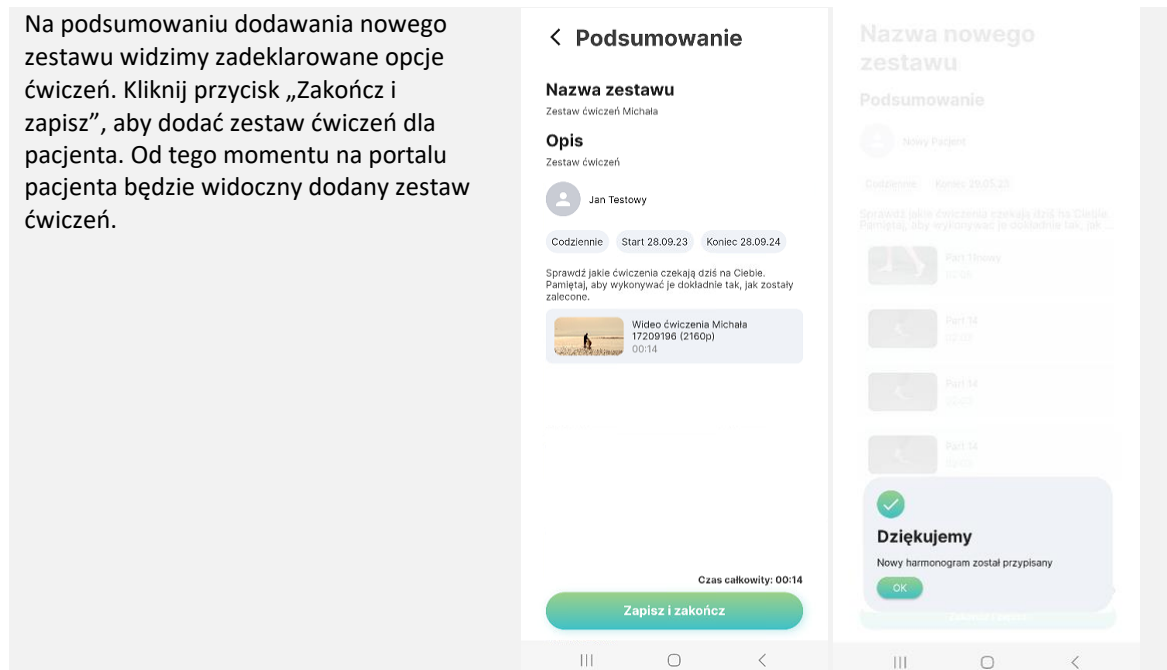
Dzisiaj

#### Koniec

Użyj tego harmonogramu

## 4.6. Krok 6: Podsumowanie

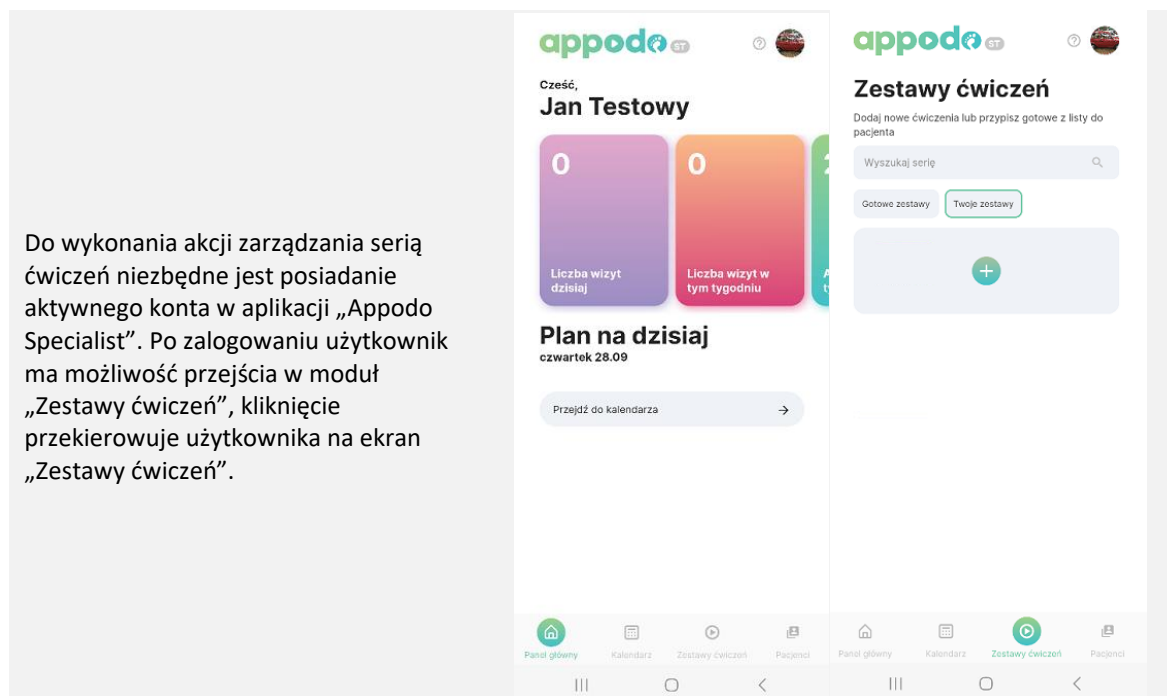
Na podsumowaniu dodawania nowego zestawu widzimy zadeklarowane opcje ćwiczeń. Kliknij przycisk „Zakończ i zapisz”, aby dodać zestaw ćwiczeń dla pacjenta. Od tego momentu na portalu pacjenta będzie widoczny dodany zestaw ćwiczeń.



## 5. ZARZĄDZANIE MODUŁEM ZESTAWY ĆWICZEŃ

### 5.1 Moduł Ćwiczenia

Do wykonania akcji zarządzania serią ćwiczeń niezbędne jest posiadanie aktywnego konta w aplikacji „Appodo Specialist”. Po zalogowaniu użytkownik ma możliwość przejścia w moduł „Zestawy ćwiczeń”, kliknięcie przekierowuje użytkownika na ekran „Zestawy ćwiczeń”.





## 5.2 Twoje ćwiczenia - Nowy zestaw ćwiczeń

Podolog ma możliwość utworzenia serii ćwiczeń poprzez kliknięcie przycisk „+” . Po jego kliknięciu otwiera się formularz „Nowy zestaw ćwiczeń”.

The screenshot shows the 'Seria ćwiczeń' (Exercise Series) screen in the appodo app. The screen is divided into two main sections. On the left, there is a search bar labeled 'Wyszukaj serię' and two tabs: 'Gotowe zestawy' and 'Twoje zestawy'. Below the tabs is a large green button with a white plus sign. On the right, there is a 'Nowy zestaw ćwic...' (New exercise set) form. This form has two input fields: 'Nazwa' (Name) and 'Opis' (Description). Below these fields is a list of conditions: 'Artrtyzm', 'Modzele', 'Odciiski', 'Ból pięty', 'Wrastające paznokcie', and 'Dolegliwość Michala'. Below the list is a section titled 'Ćwiczenia' (Exercises) with a sub-label 'Przytrzymaj i przeciągnij :: aby zmienić kolejność' (Hold and drag :: to change order) and a green button with a white plus sign. At the bottom right of the form, there is a green button labeled 'Zapisz i zakończ' (Save and finish) and a timer showing 'Czas całkowity: 00:00'. The bottom navigation bar of the app is visible, showing icons for 'Panel główny', 'Kalendarz', 'Ćwiczenia', and 'Pacjenci'.

### 5.2.1 Krok 1: Uzupelnienie pól Nowego zestawu ćwiczeń

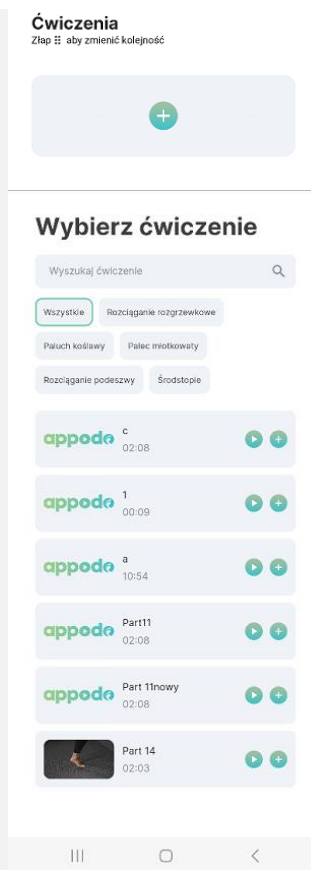
Aby zapisać zestaw należy uzupełnić obligatoryjne pola „Nazwa ćwiczenia”, „Opis” oraz „Dodaj ćwiczenia”. Można też wybrać rodzaj schorzenia z proponowanej listy.

#### Nowy zestaw ćwiczeń

The screenshot shows the 'Nowy zestaw ćwiczeń' (New exercise set) form. The form has two input fields: 'Nazwa ćwiczenia' (Exercise name) and 'Opis' (Description). Below these fields is a list of conditions: 'Artrtyzm', 'Modzele', 'Odciiski', 'Ból pięty', 'Wrastające paznokcie', 'Skreconsa kostka', and 'Test'.

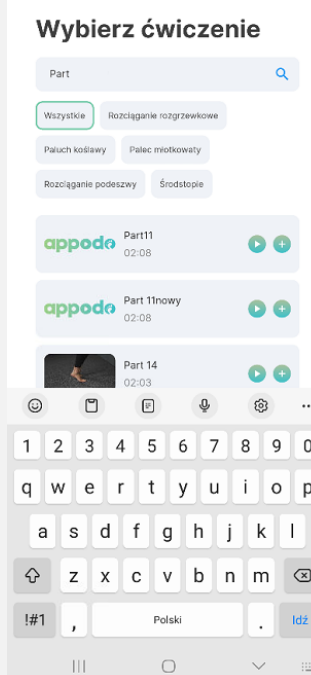
## 5.2.2 Krok 2: Dodanie ćwiczenia – kliknij „+”

Otwiera się ekran z opcją wyszukania i wyboru ćwiczeń. Widoczne jest pole „Wyszukaj ćwiczenie”, Kafle z grupami ćwiczeń „Wszystkie” (zaznaczone), Lista wyświetlonych ćwiczeń z grypy „Wszystkie”.

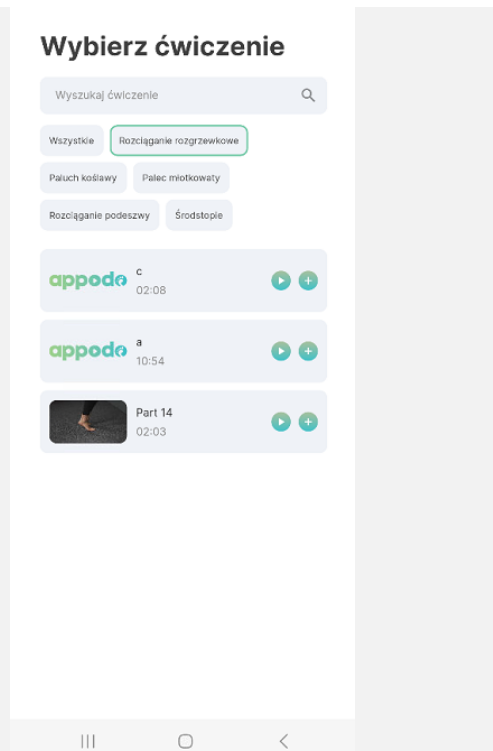


## 5.2.3 Krok 3: Wyszukiwanie ćwiczenia – pole „Wyszukaj ćwiczenie”

Kliknij w pole i wpisz frazę z nazwy ćwiczenia, które szukasz. Aplikacja wyszukuje i wyświetla wszystkie (pasujące do frazy) ćwiczenia.



Poniżej pola „Wyszukaj ćwiczenie” widoczne są kafle z grupami ćwiczeń. Zaznaczony jest kafelek „Wszystkie” (wyświetla wszystkie zestawy ćwiczeń). Kliknij na inny kafelek z nazwą grupy ćwiczeń, aplikacja zawęży listę wyszukiwania do ćwiczeń podpiętych do konkretnej grupy



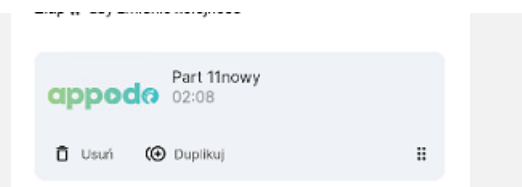
## 5.2.4 Krok 4: Wybierz ćwiczenie – odtworzenie wideo i dodanie

Na wyszukanych ćwiczeniach (oprócz nazwy i długości trwania wideo) są widoczne dwa przyciski

- ▶ Umożliwia odtworzenie wideo. Do opcji wyboru ćwiczenia można wrócić klikając w obszar poza wideo
- ⊕ Przycisk umożliwia dodanie ćwiczenia do zestawu. Po jego wyborze następuje przekierowanie na ekran zestawu ćwiczeń

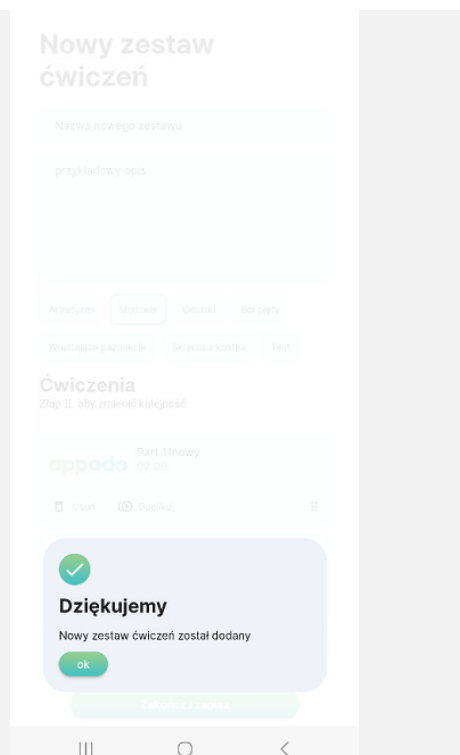
## 5.2.5 Krok 5: Zarządzanie dodanym ćwiczeniem - opcje usuń i duplikuj

Po dodaniu jednego lub kilku ćwiczeń jest możliwość zdublowania ćwiczenia w zestawie (Duplikuj) (zostanie utworzone drugie takie same ćwiczenie), oraz opcja usunięcia ćwiczenia z zestawu (Usuń), można też zmienić kolejność ćwiczenia w zestawie przesuując je za pomocą ☰.



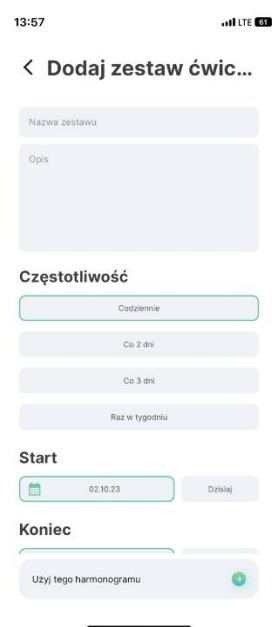
## 5.2.6 Krok 6: Dodanie nowego zestawu ćwiczeń - Zakończ i zapisz

Po uzupełnieniu danych dla zestawu i dodaniu ćwiczeń możemy przystąpić do jego zapisania. W tym celu kliknij przycisk „Zakończ i zapisz”



## 5.2.7 Krok 7: Dodanie nowego zestawu ćwiczeń - OK




Kliknij „OK” na komunikacie. Zostanie wyświetlony ekran „Dodaj Zestaw ćwiczeń” z widocznym zestawem, który dodaliśmy. Od teraz możesz wyszukiwać serię ćwiczeń oraz zarządzać nimi poprzez usunięcie, edycję, duplikowanie.



## 6 Zarządzanie Zestawami Ćwiczeń (Twoje zestawy)– wyszukiwanie, usuwanie, edycja, duplikowanie, przypisanie pacjenta

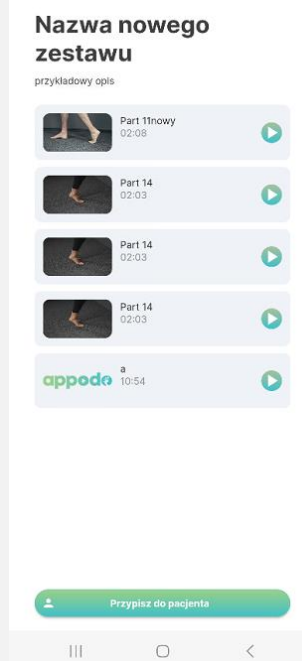
### 6.1 Krok 1: Opcje z poziomu Zestawy ćwiczeń - Usuń, Edytuj, Duplikuj

Po wejściu na ekran „Zestawy ćwiczeń” (Moduł Zestawy Ćwiczeń) jest możliwość zarządzania zestawami ćwiczeń poprzez:

-  **Usuń**      usunięcie zestawu ćwiczeń z zestawu,
-  **Edytuj**      edycja danych w zestawie ćwiczeń,
-  **Duplikuj**      skopiowanie i duplikowanie zestawu ćwiczeń.

### 6.2 Krok 2: Opcje z poziomu zestawu ćwiczeń– odtwarzanie wideo z zestawu ćwiczeń

Kliknij na jeden z dowolnych zestawów ćwiczeń. Wyświetli się lista z nagraniami ćwiczeń. Kliknij na dowolne ćwiczenie, aby odtworzyć wideo. Po odtworzeniu, aby wrócić do listy należy kliknąć w obszar poza wideo.



### 6.3 Krok 3: Opcje z poziomu zestawu ćwiczeń - Przypisz do Pacjenta

Na tym etapie istnieje opcja dodania zestawu ćwiczeń do Pacjenta. W tym celu należy kliknąć przycisk „Przypisz do Pacjenta”. Wyświetli się ekran „Pacjenci” z opcją wyszukiwania Pacjentów (pole „Szukaj pacjenta”) oraz z listą Pacjentów wcześniej wyszukanych. Po wyszukaniu Pacjenta i kliknięciu na nim, kroki przypisania zestawu ćwiczeń są identyczne jak opisane w rozdziale PACJENCI – PRZYPISANIE ĆWICZEŃ (Krok 5 Wybór i zapisanie zestawu ćwiczeń - Harmonogram).

