

HopeCare



IOS

Índice

1. Introdução.....	3
1.1. A solução HopeCare	3
1.2. O que é a App HopeCare?	3
1.3. A quem é dirigida a app HopeCare?.....	4
2. O ambiente HopeCare	4
2.1. Símbolos e Cores	5
2.2. Código de cores da app HopeCare	5
3. Instalação da App HOPECARE	6
3.1. Compatibilidade	6
3.2. Instalação	6
3.3. Login	7
4. Ecrã principal: Ecrã Principal / Dashboard.....	7
5. Inserção de medições manuais.....	8
5.1. Inserir notas.....	10
6. Inserir medições automaticamente.....	11
6.1. Sincronização com equipamentos médicos	11
6.1.1 Dispositivos médicos com Bluetooth conectados com a App HOPECARE	11
6.1.2. Como verificar se um dispositivo médico é compatível com a app HopeCare	13
6.1.3. Emparelhar o seu dispositivo médico com a app HopeCare.....	14
6.1.4. Como fazer uma medição	14
6.2. Conectar uma app externa à app HopeCare	15
6.2.1. Conectar uma app externa à app HopeCare	15
7. Avaliar o estado de saúde.....	16
7.1. Verificar se um valor se encontra dentro do normal	16
8. Conta	16
8.1. Perfil	17
8.1.1. Editar foto de perfil	17
8.2. Terminar Sessão	17
8.3. Definições.....	18

8.3.1. Configurar ecrã saúde:	18
8.3.2. Definir Pin.....	18
8.3.3. HealthKit.....	18
8.3.4. ColorAdd.....	19
8.3.5 Unidade de Medida.....	19
8.4. Assistência técnica	19
8.5. Política de privacidade e Termos e condições	20
8.6. Exportar dados	20
8.7. Esquecer conta.....	20

1. Introdução

1.1. A solução HopeCare

A solução HopeCare destina-se a manter os profissionais de saúde e utilizadores mais próximos. É uma solução de saúde conectada que permite a contínua monitorização de utilizadores através do acompanhamento de diferentes índices de saúde e bem-estar no dia-a-dia, de forma simples e eficaz.

A solução HopeCare contém uma componente principal:



App HopeCare – A app destina-se a utilizadores que, por intermédio de dispositivos médicos, registam as suas medições de parâmetros vitais. As medições são registadas na app de forma manual ou automática através do módulo “**Sincronização**”, que permite enviar automaticamente medições do dispositivo de medição para a app. Todos estes dados são depois exportados de forma automática para a plataforma de acesso a profissionais de saúde.

1.2. O que é a App HopeCare?

A HopeCare é a app médica para os utilizadores, uma solução conectada que permite a contínua monitorização de utilizadores através do acompanhamento de diferentes índices de saúde no dia-a-dia, de forma simples e eficaz.

Esta app prioriza a simplicidade de utilização, para que todos possam desfrutar dela. Acreditamos que, além de um procedimento prescrito pelo profissional de saúde, a app deve ser também uma ferramenta destinada a motivar o utilizador a melhorar a sua qualidade de vida.

A HopeCare é compatível com aplicações e dispositivos de medição, permitindo registar parâmetros como:

- Albumina / Creatinina
- Altura
- Atividade física
- Cintura
- Colesterol
- Glucose
- Gordura corporal
- Hemoglobina glicada
- Hidratos de carbono
- Humor
- Oximetria

- Passos
- Peso
- Pressão arterial
- Pulso
- Sono
- Temperatura corporal

Funcionando como um canal personalizado com os profissionais de saúde, os dados são sincronizados com a app homóloga, utilizada pelo profissional de saúde, que está constantemente a par da evolução do utilizador.

1.3. A quem é dirigida a app HopeCare?

A HopeCare é uma app muito versátil na gama de condições médicas que permite monitorizar doentes crónicos e utilizadores que pretendam acompanhar os seus dados de saúde. A app insere-se dentro de diferentes programas de saúde promovidas pelas entidades de saúde, tipicamente destinados a monitorizar doenças crónicas específicas. Para além da vertente de autocuidado, a HopeCare é um canal de comunicação com o profissional de saúde: os valores são permanentemente partilhados com a app homóloga do médico ou enfermeiro, pelo que é recomendada também a pessoas que necessitem de vigilância médica.

2. O ambiente HopeCare

A app HopeCare é simples e intuitiva. Como é habitual, a navegação na página é feita deslizando o dedo no ecrã para baixo ou para cima.

No canto superior esquerdo, o símbolo com “mais”  permite abrir o ecrã dos parâmetros.

Na barra de baixo tem os seguintes símbolos:



Para abrir o separador da sincronização de equipamentos e contas



Para visualizar o ecrã das medições / dashboard



Para visualizar as notificações



Para aceder ao separador do seu perfil, terminar sessão, definições

Para guardar uma alteração procurar o símbolo  é utilizado para guardar as medições. Se não pretender guardar as alterações tocar na cruz .

2.1. Símbolos e Cores

Ecrã Principal / Dashboard– Apresenta-se selecionado por defeito quando a app é iniciada; apresenta uma síntese das últimas medições.



 **Símbolo Adicionar** – Clicando neste símbolo, no ecrã principal, o utilizador pode inserir manualmente uma medição ou adicionar um dispositivo.

2.2. Código de cores da app HopeCare

A app HopeCare utiliza um código de cores comum a toda a app. A função deste código de cores é facilitar a rápida interpretação do estado de saúde, relativamente a valores padrão definidos para os diferentes parâmetros.



Cada medição na sua conta da app HopeCare é apresentada com uma cor com o seguinte significado:

 Cinzento – Sem protocolo clínico

 Verde escuro – Sem problemas

	Verde claro – Ligeiro
	Amarelo – Importante
	Laranja – Significativo
	Vermelho - Urgente

Este código de cores é apresentado no ecrã principal onde tem as medições.

Os limites de cada um dos níveis cromáticos, estão predefinidos, segundo as normas adotadas por instituições de referência.

No entanto, apesar destes códigos de cores estarem predefinidos, é possível que o profissional de saúde que acompanha o utilizador personalize os limites de cada parâmetro. Pois cada utilizador tem os seus próprios parâmetros.

3. Instalação da App HOPECARE

3.1. Compatibilidade

A HopeCare é uma app móvel atualmente disponível para iOS (versões 10.3 ou superiores).

Para verificar se o equipamento móvel iOS é compatível com o HopeCare, seguir o seguinte procedimento:

- Carregar no atalho relativo à **App Store**
- Na caixa de pesquisa, digitar **HopeCare**

Se não aparecer a aplicação HopeCare, significa que o seu equipamento móvel não é compatível.

3.2. Instalação

Após a pesquisa no App Store, selecionar Hopecare e clique em “Obter”.

Se for apresentada uma caixa de diálogo a requisitar permissões para a app, confirmar.

O utilizador irá receber a informação de que a app está a ser instalada, o que poderá demorar alguns minutos.

Quando a instalação terminar, carregar em **Abrir** (ou procurar a nova app instalada no equipamento e tocar no logo correspondente).

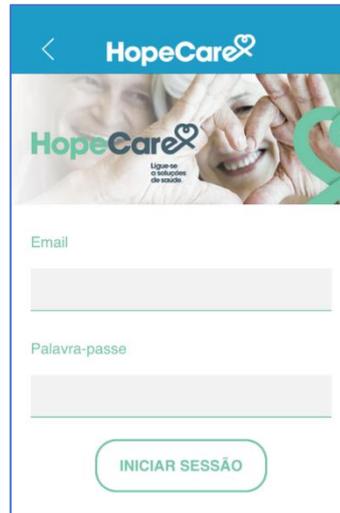
3.3. Login

Ao instalar a app HopeCare, será apresentado o ecrã em baixo:

Para começar a usar a app é necessário fazer login com as credenciais definidas previamente (e-mail e password).



1. Carregar no botão "INICIAR SESSÃO"



2. Após carregar no botão anterior inserir os dados:
 - E-mail;
 - Palavra-passe.
 E por fim "INICIAR SESSÃO"

NOTA: No caso de o utilizador esquecer a palavra-passe, é necessário fazer a recuperação de password e seguir as instruções.

4. Ecrã principal: Ecrã Principal / Dashboard

Após efetuar o login na conta, irá ser apresentada a secção ecrã principal/dashboard que permite ter uma visão imediata e geral dos valores. (estes valores só aparecem após a primeira inserção).

Nesta vista são apresentados os diversos parâmetros possíveis de avaliar. Os valores das medições mais recentes são visíveis e encontram-se sinalizados com códigos de cores para que, de uma maneira simples e intuitiva, o utilizador consegue perceber se os últimos valores estão fora dos intervalos de referência.

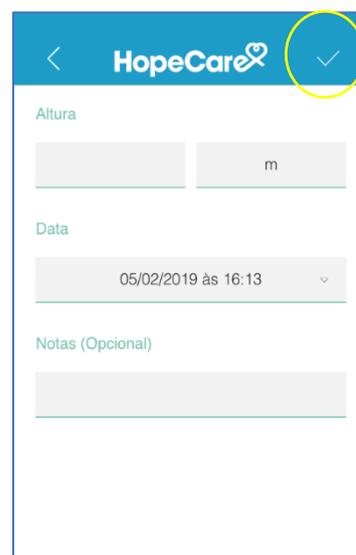
Ao clicar sobre um determinado parâmetro acede ao respetivo gráfico onde o utilizador poderá fazer uma leitura detalhada.



5. Inserção de medições manuais

Como referido anteriormente, a app HopeCare permite sincronizar dispositivos médicos via Bluetooth, contudo, é também possível inserir todas as medições manualmente, sendo esta uma boa alternativa para alguns parâmetros como o humor, que não permite sincronização.

Para inserir uma medição manualmente, proceder da seguinte forma:



- 1) No ecrã principal, carregar no ícone .
- 2) Selecionar o parâmetro do qual quer introduzir o valor
- 3) Preencher os campos na página que lhe é apresentada, carregar na linha para aparecer o teclado numérico e introduzir o valor. Para que esta possa ser guardada carregar no visto , no canto superior direito.

NOTA: Importante, as medições só serão submetidas se clicar no visto .

- O utilizador pode editar a data e hora da introdução do valor. Basta carregar no separador da data e abre um novo ecrã com o dia da semana e hora.

Exemplos de Parâmetros:

Sono: O utilizador terá de indicar a hora de deitar e a hora de levantar. Submeter sempre no símbolo do visto. .

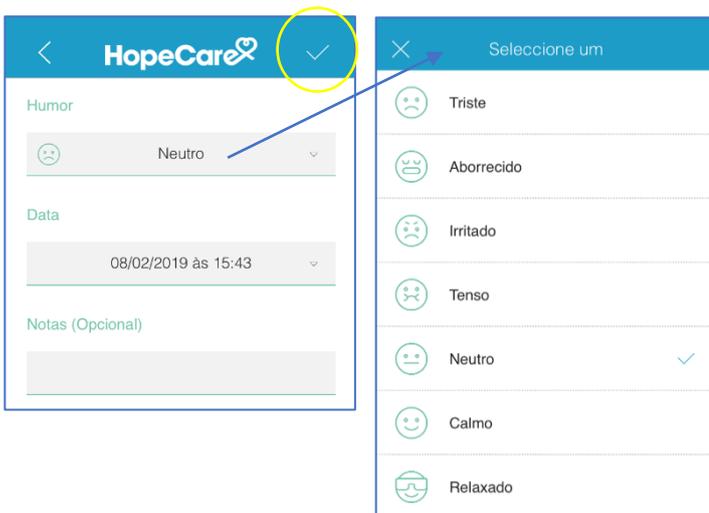
Colesterol: O utilizador no parâmetro do Colesterol tem de inserir os três valores, LDL, HDL e Triglicéridos.

Submeter sempre no .

Atividade: O utilizador no primeiro parâmetro pode escolher o tipo de atividade que pratica, a duração da atividade e a distância e energia gasta com a mesma. São 56 as atividades que pode escolher.

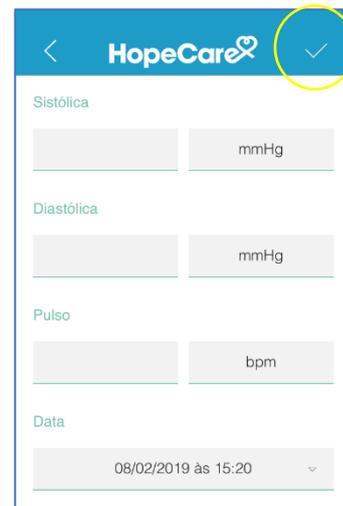
Submeter sempre no símbolo do visto. .

Glicémia: O utilizador neste parâmetro pode inserir o valor e escolher se foi medido em Jejum ou Pós-prandial. Submeter sempre no símbolo do visto. .



Humor: O utilizador pode indicar o seu grau de disposição e de bem-estar psicológico e emocional.

Submeter sempre no símbolo do visto. ✓

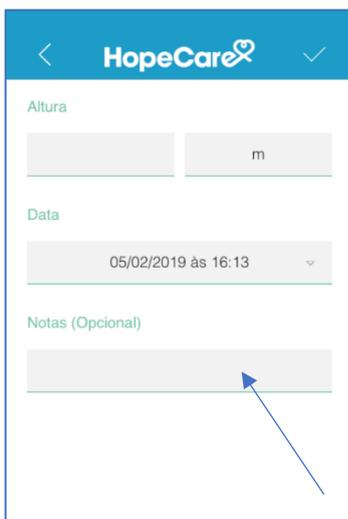


Pressão arterial: O utilizador tem três campos que são de preenchimento obrigatório. Os valores são inseridos pela mesma ordem que os vê no medidor de tensão.

Submeter sempre no símbolo do visto. ✓

5.1. Inserir notas

Outras informações relevantes referentes às medições, podem ser inseridas através das notas. Estas notas são adicionadas em cada parâmetro.



- Carregar na linha onde diz “**Notas (opcional)**”, e escrever comentário referente à medição.
- Este campo não é de preenchimento obrigatório.

6. Inserir medições automaticamente

6.1. Sincronização com equipamentos médicos

A possibilidade de sincronizar diferentes dispositivos médicos com a app HopeCare, permite fazer as medições dos diversos parâmetros de saúde de forma simples e direta (sem a necessidade de recorrer a outras aplicações ou de as inserir manualmente). Estas medições ficam disponíveis na app do utilizador e são também partilhadas com o profissional de saúde, através da aplicação homóloga.

6.1.1 Dispositivos médicos com Bluetooth conectados com a App HOPECARE

A app HopeCare está preparada para conectar de forma simples com uma série de dispositivos médicos de eficácia comprovada.

No caso de o dispositivo médico da preferência do utilizador não ser compatível, pode ainda tentar utilizar uma app compatível com esse dispositivo que, por sua vez, possa conectar com a app HopeCare.

Lista de dispositivos e aplicações que podem ser conectados e usados com a app:

- Dispositivos:

Marca/ Modelo	Tipo de Equipamento
60beat BLUE Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
A&D UA-651BLE Blood Pressure Monitor	Medidor de Tensão Arterial
A&D UC-352BLE Weight Scale	Balança Corporal
Beets BLU HRM1 Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
GOW HRMBLE Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
MIO Global Alpha 53P Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
Nipro TRUE METRIX AIR Glucose Meter	Medidor de Glicose
Nonin 3230 Pulse Oximeter	Oxímetro
Pyle Health PHBPP20 Blood Pressure Monitor	Medidor de Tensão Arterial
Pyle Health PHLSCBT4BK Weight Scale	Balança Corporal
Pyle Health PHTM10BT Thermometer	Termómetro
Pyle Health PHTM20BT Thermometer	Termómetro
Pyle Health TD00290 Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
Remedy 72-HB151 Weight Scale	Balança Corporal
Wahoo TICKR Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
Welch Allyn RPM-BP100 Blood Pressure Monitor	Medidor de Tensão Arterial
Welch Allyn RPM-Scale100 Weight Scale	Balança Corporal
WiTscale S200 Weight Scale	Balança Corporal
Zephyr HXM-2 Heart Rate Monitor	Monitor de Frequência Cardíaca
Omron HEM-9200T Blood Pressure Monitor	Medidor de Tensão Arterial

ACCU-CHEK Aviva Connect Glucose Meter	Medidor de Glicose
ChoiceMMed iChoice MD300C228 Pulse Oximeter	Oxímetro
ChoiceMMed iChoice S1 Weight Scale	Balança Corporal
Omron HN-290-T Weight Scale	Balança Corporal
ACCU-CHEK Guide Glucose Meter	Medidor de Glicose
ACCU-CHEK Instant Glucose Meter	Medidor de Glicose instantâneo

- Aplicações:

App		
	<ul style="list-style-type: none"> • Energia queimada • Energia ativa queimada • Duração • Passos • Frequência cardíaca em repouso • Duração total do tempo ativo • Distância 	<ul style="list-style-type: none"> • Média da frequência cardíaca • Frequência cardíaca máxima • Zona de frequência cardíaca muito baixa • Zona de frequência cardíaca baixa • Zona de frequência cardíaca média • Zona de frequência cardíaca alta
	<ul style="list-style-type: none"> • Passos • Energia queimada • Distância 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistólica • Diastólica • Pulso
	<ul style="list-style-type: none"> • Passos • Distância • Energia ativa queimada • Energia queimada • Elevação • Peso corporal • Altura • Gordura corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistólica • Diastólica • Pulso • Oximetria • Temperatura corporal • Total de horas de sono e por estágio (leve, profundo e REM) • Total de horas acordado durante o período de sono
	<ul style="list-style-type: none"> • Duração total do tempo ativo • Energia ativa queimada • Energia basal queimada • Distância • Elevação • Nº de andares subidos • Passos • Energia queimada • Zona de frequência cardíaca muito baixa • Zona de frequência cardíaca baixa • Zona de frequência cardíaca média • Zona de frequência cardíaca alta • Frequência cardíaca em repouso • Duração 	<ul style="list-style-type: none"> • Carboidratos • Fibras • Proteína • Gordura • Sódio • IMC • Peso • Gordura corporal • Total de horas de sono • Nº de vezes que acordou durante o período de sono • Tempo acordado durante o período de sono • Tempo de sono • Tempo que demorou a adormecer • Nº de vezes de agitação durante o período de sono • Tempo em que teve na cama durante o período de sono

	<ul style="list-style-type: none"> • Média da frequência cardíaca • Energia consumida 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Duração total do tempo ativo • Energia ativa queimada • Frequência cardíaca Média • Distância • Nº de andares subidos • Frequência cardíaca máxima • Frequência cardíaca mínima • Passos • Cadência média • Velocidade média 	<ul style="list-style-type: none"> • Duração • Elevação • Energia queimada • Velocidade máxima • IMC • Gordura corporal • Peso corporal • Tempo acordado durante o período de sono • Total de horas de sono e por estágio (leve e profundo) • Tempo em que teve na cama durante o período de sono
	<ul style="list-style-type: none"> • Energia queimada • Distância • Passos • Energia consumida • Refeição (nome e marca) • IMC • Gordura corporal • Peso corporal • Sistólica • Diastólica 	<ul style="list-style-type: none"> • Oximetria • Pulso • Glicémia • Glicémia – relação com a refeição (antes ou depois) • Glicémia – relação com a medicação • Mensagens • Tempo acordado durante o período de sono • Tempo que demorou a adormecer • Total de horas de sono • Pontuação do sono
	<ul style="list-style-type: none"> • Duração total do tempo ativo • Duração • Distância • Elevação 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade média • Velocidade máxima • Cadencia média • Energia queimada
	<ul style="list-style-type: none"> • Passos • Energia queimada • Energia ativa queimada • Distância • Duração total do tempo ativo • Total de horas de sono e por estágio (leve e profundo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo acordado durante o período de sono • Nº de vezes que acordou durante o período de sono

NOTA: Esta lista poderá sofrer alterações caso sejam integrados novos dispositivos e aplicações.

6.1.2. Como verificar se um dispositivo médico é compatível com a app HopeCare

Para verificar a compatibilidade de um determinado dispositivo médico com a app HopeCare, seguir os seguintes passos:

- No ecrã principal, carregar no ícone “Sincronização”
- Escolher o separador “Dispositivos”



Percorrer a lista e se encontrar o dispositivo, é compatível com a app.



NOTA: Para emparelhar um dispositivo e este ficar conectado na app, é necessário ter o Bluetooth ligado e a localização ativa. Se um destes estiver desligado não será possível conectar.

6.1.3. Emparelhar o seu dispositivo médico com a app HopeCare

- Ligar o bluetooth no seu equipamento móvel (que deve manter sempre ligado, para que seja possível efetuar as medições).
- Ligar o seu dispositivo médico.
- Escolha o separador “Sincronização” 
- Separador “Dispositivos”
- Procurar o dispositivo a emparelhar.
- Carregar na foto do dispositivo.
- Seguir as instruções indicadas no ecrã para conectar o dispositivo.
- Após conexão, aparecerá o ecrã com a medição e deverá confirmar no visto  .

6.1.4. Como fazer uma medição

Após emparelhar o dispositivo médico com a app HopeCare, para efetuar uma medição, o utilizador deve proceder da seguinte forma:

- Abrir a app HopeCare
- Certificar-se que os dispositivos estão emparelhados e que aparecem no início da lista de equipamentos, onde diz “Conectados”
- Confirmar igualmente se tem a ligação Bluetooth ativa
- Fazer a medição com o seu dispositivo
- Os dados deverão aparecer no ecrã do dispositivo de medição e na app
- Na primeira medição, após a sincronização do dispositivo, terá de carregar no símbolo visto  para submeter a medição. Nas medições seguintes, este processo não será necessário.
- Poderá posteriormente consultar os seus dados no ecrã principal da app HopeCare.

NOTA: Na maioria dos dispositivos, o ecrã disponibiliza um símbolo que identifica a passagem de dados por via Bluetooth  do dispositivo para o seu equipamento móvel. Quando os dados tiverem sido transmitidos com sucesso, o ecrã mostrará a medição feita.

6.2. Conectar uma app externa à app HopeCare

Para verificar a compatibilidade de outras aplicações com a app HopeCare, o utilizador deve proceder da seguinte forma:

No ecrã principal, carregar no separador “Sincronização”



• Se a app a sincronizar se encontrar na lista, o utilizador pode utilizá-la e sincronizar as medições com a app HopeCare.

NOTA: É necessário ter a app que pretende sincronizar à HopeCare instalada no equipamento móvel e configurada corretamente.

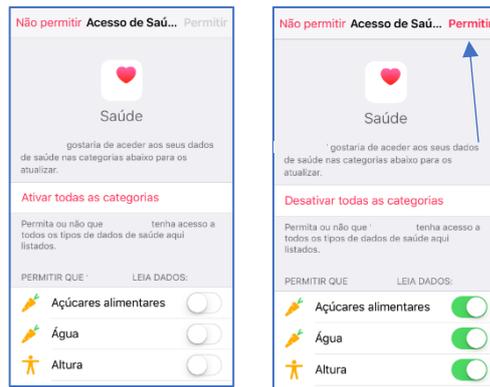
Aviso: A Hope Care aconselha a conectar apenas uma fonte de fornecimento de dados. Se tiver mais que uma aplicação vai receber valores de ambas as app's e no final do dia os valores não serão os reais.

6.2.1. Conectar uma app externa à app HopeCare

Se o utilizador pretende sincronizar outra app com a HopeCare para obter dados de medições efetuadas por essa app, deverá proceder da seguinte forma:

- No ecrã principal, carregar no ícone “Conta” 
- Selecionar o separador “Definições”
- Selecionar a opção “HealthKit” 
- Clicar sobre o ícone “ligar”

- Ativar todas as categorias e de seguida carregar em “Permitir” (imagens abaixo)



- Para conectar a uma app, tem de ter uma conta da própria aplicação.

7. Avaliar o estado de saúde

A Hope Care pretende manter o utilizador o mais próximo do profissional de saúde, podendo este acompanhar a evolução dos parâmetros de saúde à distância, de forma mais permanentemente. No entanto, para que possa obter os melhores resultados é também importante receber de forma simples e rápida informação sobre a qualidade dos parâmetros avaliados e o que estes significam para o estado de saúde do utilizador. A App HopeCare permite receber esta informação, através das funcionalidades explicadas neste capítulo.

7.1. Verificar se um valor se encontra dentro do normal

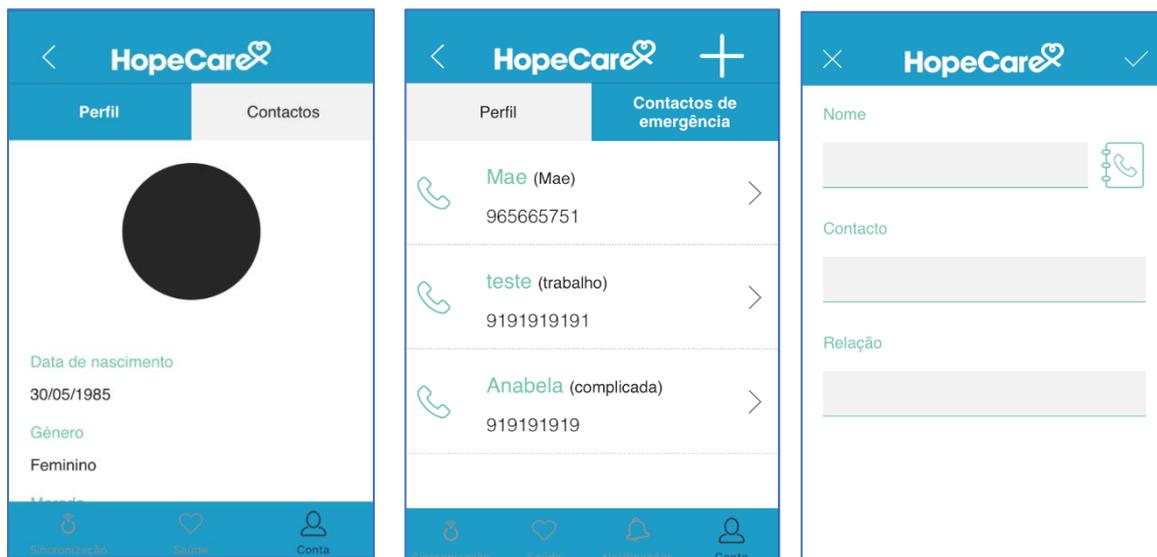
As cores com que os parâmetros são apresentados destinam-se a ajudar o utilizador a interpretar rápida e intuitivamente as suas medições.

8. Conta

Na secção “Conta”, o utilizador pode executar todas as tarefas relacionadas com a personalização da sua conta, editar o seu “Perfil”, “Terminar sessão”, “Definições” bem como acesso a “Assistência técnica”, “Política de privacidade”, “Termos e condições”, “Exportar dados” e “Esquecer conta”.

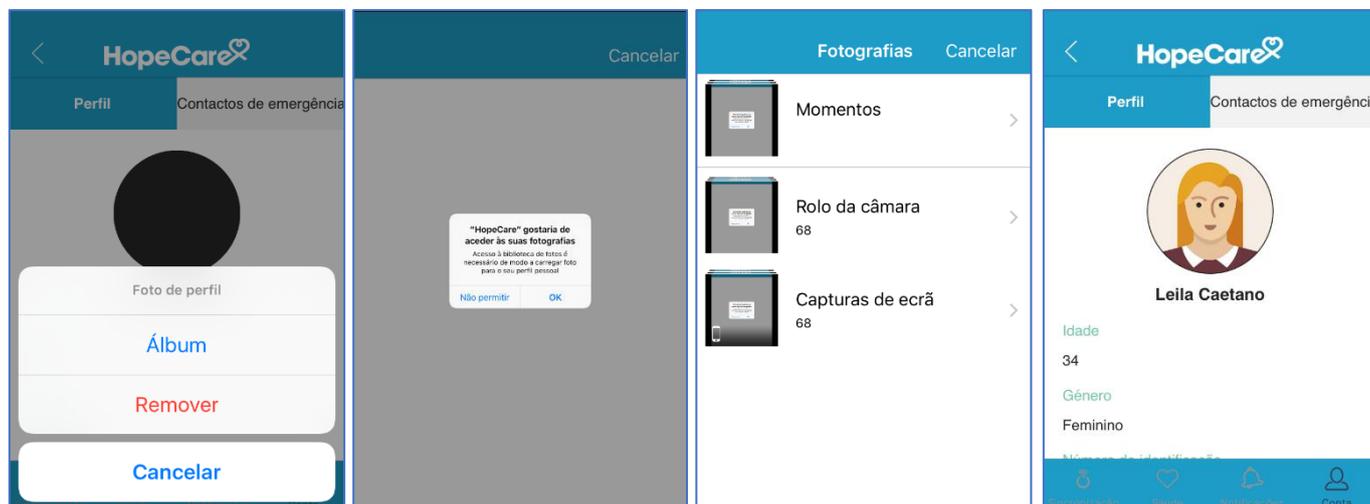


8.1. Perfil



- Estes dados são os que estão registados na ficha de cliente
- Na área “Contactos”, consegue ver todos os contactos introduzidos e pode introduzir mais. Esses contactos veem da lista telefónica do equipamento.

8.1.1. Editar foto de perfil

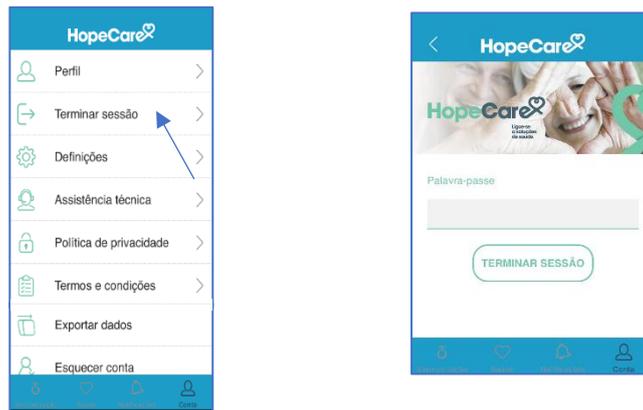


- Para editar a foto de perfil, carregar no círculo.
- Caso surja o ecrã acima, carregar em OK
- Escolher a pasta onde se encontra a imagem.

8.2.

Terminar Sessão

Ao carregar em terminar sessão, é solicitado ao utilizador a palavra-passe como método de segurança. Após inserir a palavra passe, carregar em terminar sessão.



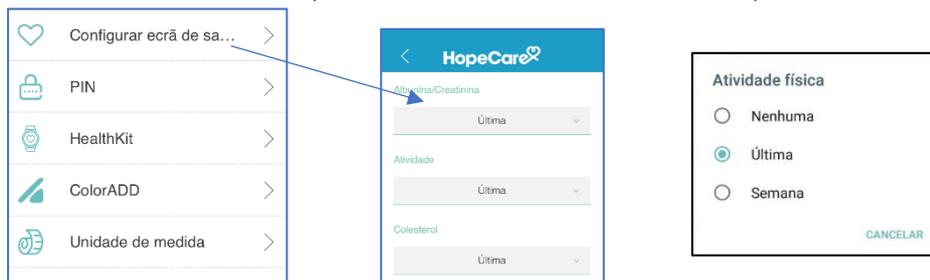
8.3. Definições

No ecrã “Definições”, o utilizador acede a:

“Configurar ecrã saúde”, “Pin”, “HealthKit”, “Color Add” e “Unidade de Medida”.

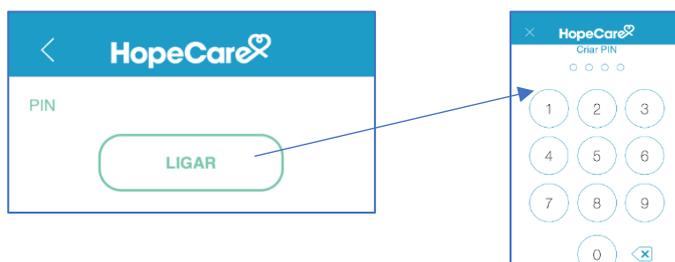
8.3.1. Configurar ecrã saúde:

Neste ecrã o utilizador pode seleccionar como visualizar a periodicidade das suas medições.



8.3.2. Definir Pin

Neste campo o utilizador pode definir um pin, sempre que aceder à app terá de o introduzir.



8.3.3. HealthKit

HealthKit é uma app IOS disponível a conectar com a app HopeCare.

Para conectar ver acima ponto 6.2.1



8.3.4. ColorAdd

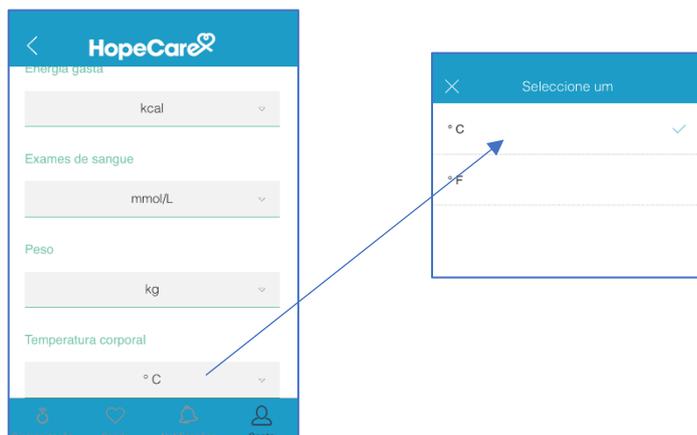
Sistema de símbolos para identificação de cores para daltónicos.

Pode saber mais <http://www.coloradd.net/>



8.3.5 Unidade de Medida

A app HopeCare dá ao utilizador a opção de ter os seus valores em unidades do sistema métrico ou imperial. Por defeito, a app vem com as opções em português e utiliza o sistema métrico para todas as unidades. Para escolher as unidades de cada parâmetro proceder da seguinte forma:



8.4. Assistência técnica

Neste campo, o utilizador tem acesso ao contacto telefónico e e-mail a contactar em caso de dúvida em relação à app.



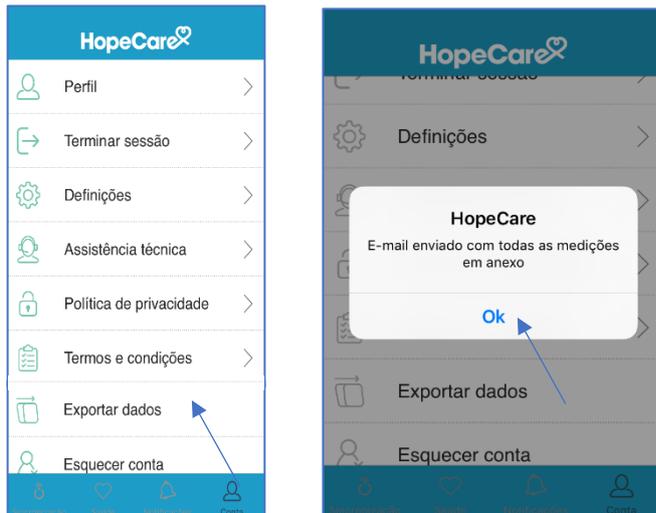
- Para questões de dúvidas clínicas, relacionadas com as medições, o utilizador deverá contactar o hospital e o seu médico, como habitual.

8.5. Política de privacidade e Termos e condições

Neste campo o utilizador acede à Política de privacidade e Termos e condições da Hope Care e da utilização da App HopeCare.

8.6. Exportar dados

Ao carregar em “Exportar dados”, os dados de saúde são enviados em um ficheiro Excel para o e-mail definido na conta.



8.7. Esquecer conta

Ao carregar em “Esquecer conta”, a conta será eliminada e os dados pessoais e de saúde serão totalmente apagados.

