



Оглавление

Для кого этот материал	2
Предварительные условия	2
С чего начать	2
Как сделать.....	3
Как зарегистрироваться в системе?	3
Как войти в систему?	4
Как посмотреть, что мне назначил врач и инструктор?	4
Когда отвечать на опросники?	5
Что представляет собой опросник?	6
Как заниматься с инструктором?	7
Как включить звук и видео?	8
Как включить отслеживание видео инструктора?.....	8
Дополнительные упражнения	10
Как переписывать с врачом?	10
Как приложить файлы	11
Как изменить свои данные?	12
Что дальше?	12

Для кого этот материал

ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ – это облачная платформа, предназначенная для дистанционного мониторинга и реабилитации пациентов. Платформа дает возможность *врачу* видеть состояние пациента, а *инструктору* – проводить онлайн занятия с пациентом.

Данный материал предназначен для пациента, который дистанционно наблюдается у врача на базе платформы ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ.

Предварительные условия

- Устройство для работы пациента – компьютер, планшет или мобильный телефон. Устройство должно быть подключено к интернету.
- Пациент располагает учетной записью пациента в системе ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ. Если у вас нет такой учетной записи, обратитесь в медицинскую организацию, в которой вы проходите лечение.

С чего начать

Аккаунт пациента в системе ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ создается его лечащим врачом или вы можете заполнить форму само записи на странице <https://telereabilitacia.ru> (требуется нажать на **вход** и перейти по ссылке **Запись в группу занятий ЛФК**). На ваш email вы получите письмо с темой "**Вы зарегистрированы на сервисе реабилитации**", в котором содержится ссылка для начала работы. Пройдите по ссылке из письма и активируйте свой аккаунт в ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ.

Ваша роль в системе состоит из двух частей:

- **Мониторинг.** Врач формирует для вас опросник, на который нужно периодически отвечать. Опросник содержит вопросы по самочувствию, некоторым показателям (таким как температура, давление) и принятым лекарствам.
- **Реабилитация.** Инструктор по реабилитации проводит с вами дистанционно занятия. В дополнение к онлайн занятиям инструктор рекомендует вам некоторые видеоматериалы для ознакомления и самостоятельных упражнений.

ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ устроен так, что от вас почти не требуется инициативных действий. В рамках *мониторинга* вы будете получать на свою электронную почту опросники по расписанию. Таким же образом вы будете получать уведомления и приглашения к занятиям с инструктором в ходе *реабилитации*.

Ваша задача – выполнять простые инструкции, которые вы получите по почте от ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ. Тем не менее вы можете выполнять самостоятельные действия, которые описаны ниже.

Как сделать...

Как зарегистрироваться в системе?

Аккаунт пациента в системе ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ создается его лечащим врачом или вы можете заполнить форму самозаписи на странице <https://telereabilitacia.ru> (требуется нажать на **вход** и перейти по ссылке **Запись в группу занятий ЛФК**).

После регистрации вы получите письмо от ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ с приглашением активировать аккаунт. Откройте ссылку в письме и выполните активацию.

Активация аккаунта Пациент Тестовый (пациент)

Ваш логин на сервисе
support@oncorehab.online

* ФИО:
Пациент Тестовый

* Какой пароль хотите использовать? (не менее 5 знаков):
.....

* Дата рождения:
17.01.1997

* Пол:
☒ мужской ☐ женский

* Основной диагноз:
Основной диагноз

☐ я даю информированное согласие на обработку персональных данных

☐ я даю информированное согласие на прохождение курса дистанционной реабилитации и ведение мониторинга моего здоровья

Паспорт РФ:
Выбрать файлы | Файл не выбран
можно выбрать несколько файлов сразу, суммарный размер не более 16 Мбайт

Активировать аккаунт ☒ запомнить меня

заполните (points to login, FIO, password, date of birth, gender, and diagnosis)

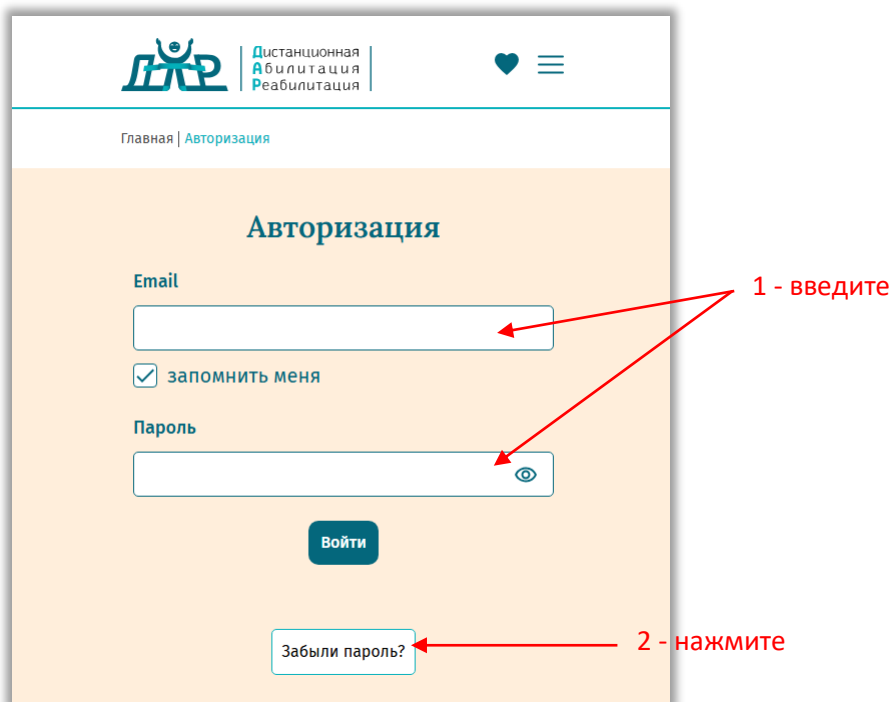
отметьте (points to the consent checkboxes)

Приложите файл (points to the passport upload button)

нажмите (points to the 'Активировать аккаунт' button)

Как войти в систему?

1. Откройте в браузере адрес <https://telereabilitacia.ru>.
2. Нажмите на Вход.

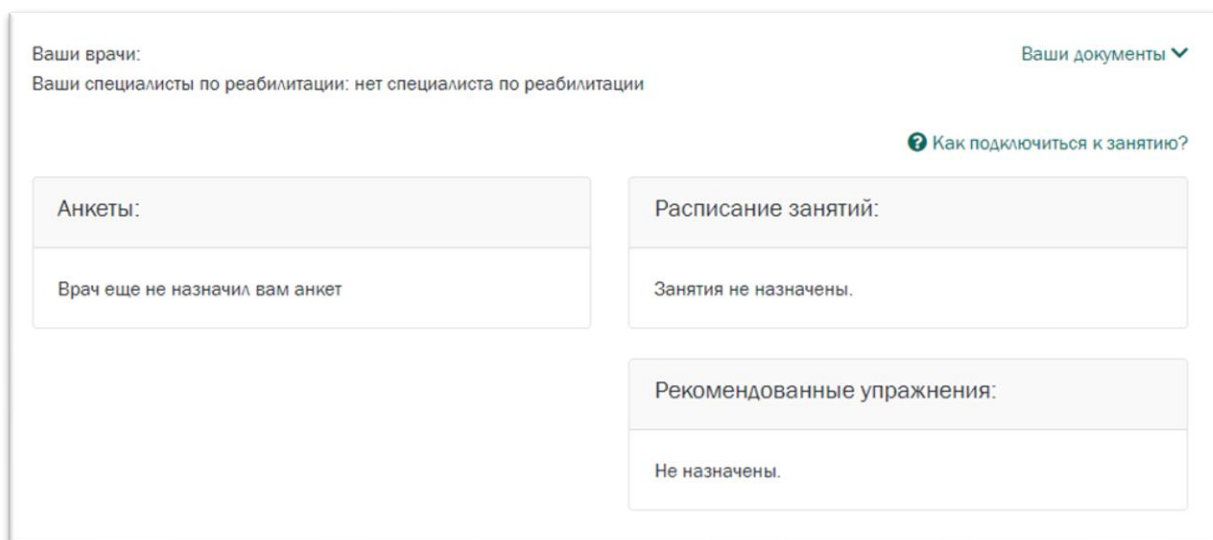


The screenshot shows the login interface of the 'telereabilitacia.ru' website. At the top, there is a header with the logo and navigation links. The main heading is 'Авторизация'. Below it, there are two input fields: 'Email' and 'Пароль'. A red arrow points to the 'Email' field with the label '1 - введите'. Another red arrow points to the 'Пароль' field with the label '1 - введите'. Below the 'Пароль' field, there is a checkbox labeled 'запомнить меня'. A red arrow points to the 'Войти' button with the label '2 - нажмите'. Below the 'Войти' button, there is a link labeled 'Забыли пароль?' with a red arrow pointing to it and the label '2 - нажмите'.

3. Введите свой email и пароль.
4. Нажмите на вход.

Как посмотреть, что мне назначил врач и инструктор?

После авторизации вам сразу показывается список назначений.



The screenshot shows the patient's dashboard after login. At the top, there are links for 'Ваши врачи:' and 'Ваши документы'. Below these, there is a section for 'Ваши специалисты по реабилитации: нет специалиста по реабилитации'. There is also a link for 'Как подключиться к занятию?'. The dashboard is divided into several sections: 'Анкеты:' with a message 'Врач еще не назначил вам анкет', 'Расписание занятий:' with a message 'Занятия не назначены.', and 'Рекомендованные упражнения:' with a message 'Не назначены.'.

Назначения разделяются на:

- назначения от врача – измерения, лекарства, анкеты – образуют *мониторинговую* часть вашего лечения;



- назначения от инструктора – расписание занятий, рекомендованные упражнения – *реабилитационная часть*.

Возможно, назначения будут сначала пустыми. Они заполняются, когда врач прикрепляет к пациенту инструктора для прохождения курса реабилитации.

Не исключено, что у вас будет не один врач. Бывает, что несколько врачей ведут пациента по разным специальностям. Также может быть и больше одного инструктора. Каждый специалист имеет возможность делать свои назначения. Однако не следует волноваться из-за комплексного характера лечения – обо всех изменениях и событиях система уведомит вас.

Когда отвечать на опросники?

Обычно вам не нужно самостоятельно открывать свой опросник. По расписанию, назначенному врачом, в вечернее время вы будете получать письма (не чаще раза в день) с приглашением ответить на опросник. Просто откройте письмо и нажмите кнопку в нем – она приведет вас на нужную страницу.

Если вы хотите ответить на опросник вне расписания, откройте свою страницу в системе ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ и выберите, на что хотите ответить.

The screenshot displays a patient interface with four sections, each containing a list of items and a button to select an answer. Red arrows indicate the steps to follow:

- Измерения (Measurements):** Includes 'вес : раз в 30 дней' (weight : once every 30 days) and 'Последний ответ: 1 неделя назад' (Last answer: 1 week ago). The button is 'Отменить выбор' (Cancel selection).
- Лекарства (Medications):** Includes 'нейромидин : 1 раз в день' (neomidine : once a day) and 'Последний ответ: 1 неделя назад' (Last answer: 1 week ago). The button is 'Выбрать для ответа' (Select for answer).
- Мониторинг пациентов на таргетной терапии (анти EGFR) (Monitoring of patients on targeted therapy (anti EGFR)):** Includes 'Периодичность: раз в 3 дня' (Frequency: once every 3 days) and 'Последний ответ: вы еще не отвечали на анкету' (Last answer: you have not yet answered the survey). The button is 'Выбрать для ответа' (Select for answer).
- Шкала Цунга (Zung Scale):** Includes 'Периодичность: раз' (Frequency: once) and 'Последний ответ: вы еще не отвечали на анкету' (Last answer: you have not yet answered the survey). The button is 'Выбрать для ответа' (Select for answer).

Red arrows point to the 'Выбрать для ответа' buttons in the Medications and Monitoring sections, labeled '1 - выберите' (1 - select). Another red arrow points to the 'Выбрано блоков – 1' (Selected blocks – 1) button in the Zung Scale section, labeled '2 - нажмите' (2 - click).

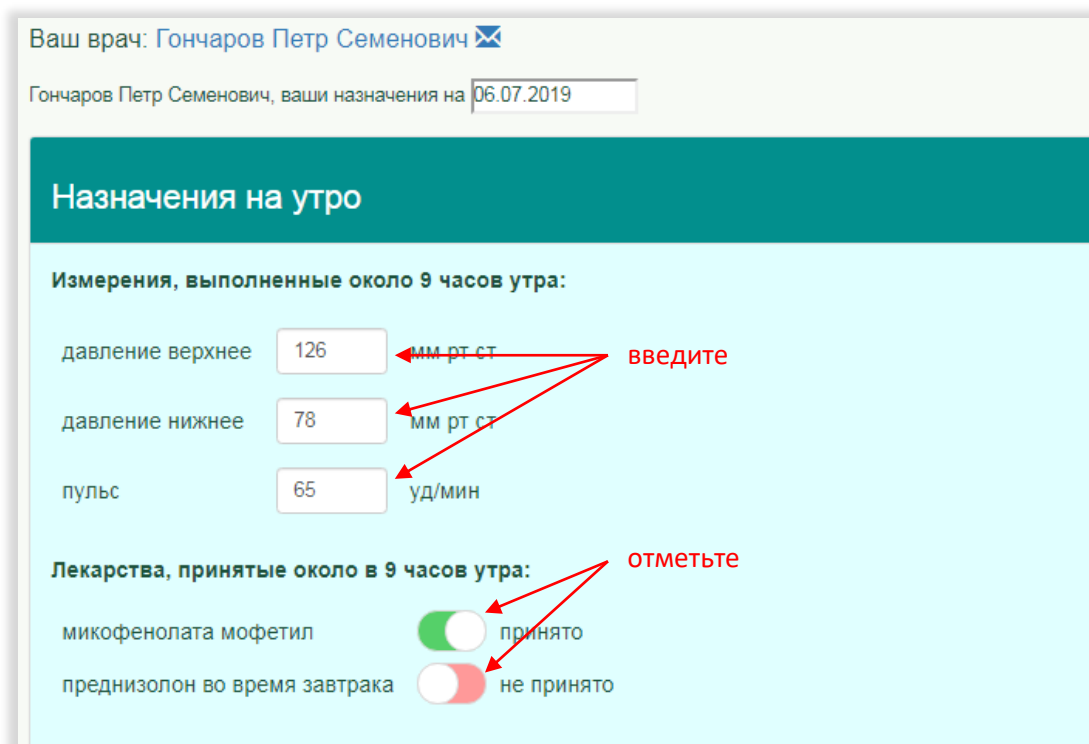
Что представляет собой опросник?

Цель опросника – составить картину вашего состояния в течение дня для врача, наблюдающего вас. Обычно врач делает назначения на конкретные периоды дня, например:

- утром (около 9 часов) измерить давление
- днем (около 14 часов) принять лекарство
- вечером (около 20 часов) еще раз измерить давление
- раз в 2 дня взвеситься
- и т.д.

Поэтому опросник разбит на разделы: назначения на утро, назначения на середину дня и т.д. (измерения, лекарства). Анкеты всегда относятся к вашему самочувствию в течение дня в целом.

1. Заполните ответы на вопросы, относящиеся к утренним назначениям.



Ваш врач: Гончаров Петр Семенович ✉

Гончаров Петр Семенович, ваши назначения на 06.07.2019

Назначения на утро

Измерения, выполненные около 9 часов утра:

давление верхнее мм рт ст

давление нижнее мм рт ст

пульс уд/мин

Лекарства, принятые около в 9 часов утра:

микофенолата мофетил ☒ принято

преднизолон во время завтрака ☐ не принято

2. Аналогично заполните дневные, вечерние и обще суточные назначения. (Не обязательно в вашем случае присутствуют все они – врач, например, может ничего не назначить вам на вечер.)
3. Ниже расположен раздел анкет. Ответьте на каждый вопрос либо выбором одного из вариантов ответа, либо установкой "бегунка" в положение, соответствующее интенсивности ощущения.

Исходно все ответы установлены в положение "норма" (ничего не беспокоит), поэтому обратите внимание только на те моменты, где ваше самочувствие отличается нормального.



Температура
● Нормальная температура 36,5 - 37

Рвота
● Рвоты нет **выберите**

Диарея
● Диарея 2-4 раз в день

или

Головокружения
● 4

Нарушение равновесия
● 0

Головная боль
● 5 **передвиньте**

оцените интенсивность ощущения: 0 — отсутствует, 10 — максимум

5

4. Если вы хотите что-то сообщить врачу помимо анкетных данных, напишите это в поле Комментарий внизу анкеты. Вы также можете приложить к опроснику файлы (например, результаты анализов — их увидит врач).

напишите, если нужно

Что еще вы хотели бы сообщить врачу?

ваш комментарий...

нажмите и выберите файлы, если нужно

Анализы, обследования, документы:

Выбрать файлы Файл не выбран

можно выбрать несколько файлов сразу, суммарный размер не более 16 Мбайт

нажмите

Отправить данные

5. Нажмите Отправить данные.

Как заниматься с инструктором?

Расписание ближайших занятий вы всегда можете видеть на своей главной странице в личном кабинете пациента. Когда подойдет время очередного занятия (примерно за 10 минут до начала), вы получите на электронную почту уведомление с кнопкой перехода к занятию. Одновременно на вашей главной странице появится кнопка Перейти к занятию.

нажмите

Перейти к занятию

Измерения

- вес : раз в 30 дней
- давление : раз в 3 дня

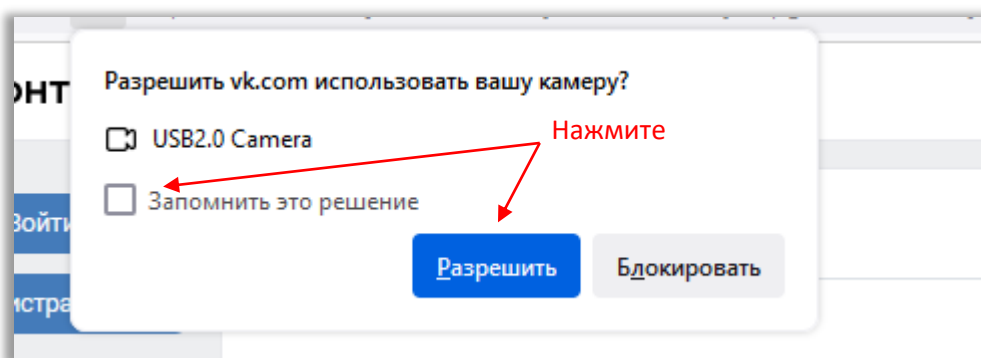
Выбрать для

Расписание занятий:

Цели реабилитации:

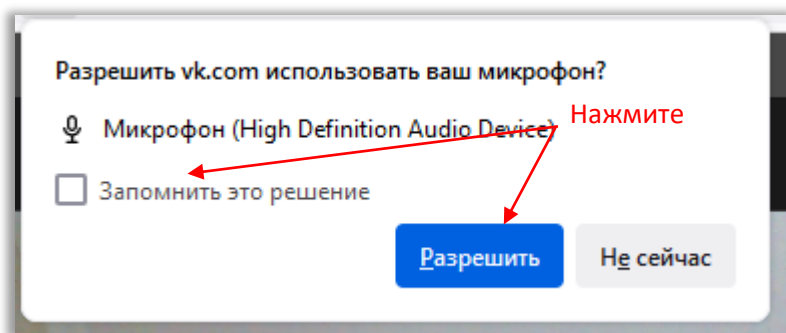
Как включить звук и видео?

Требуется дать разрешение на использования камеры.



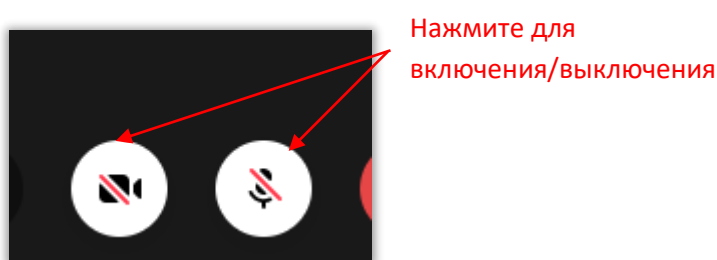
Поставьте галочку запомнить это решение и нажмите разрешить.

Требуется дать разрешение на использования микрофона.



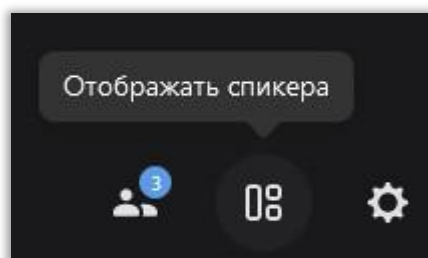
Поставьте галочку запомнить это решение и нажмите разрешить.

Включить или выключить звук в конференции можно нажатием на иконку микрофона или камеры внизу окна программы.

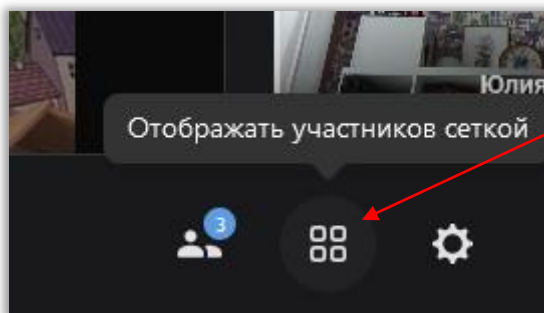


Как включить отслеживание видео инструктора?

Функция закрепление видео доступна в режиме отображения спикера.

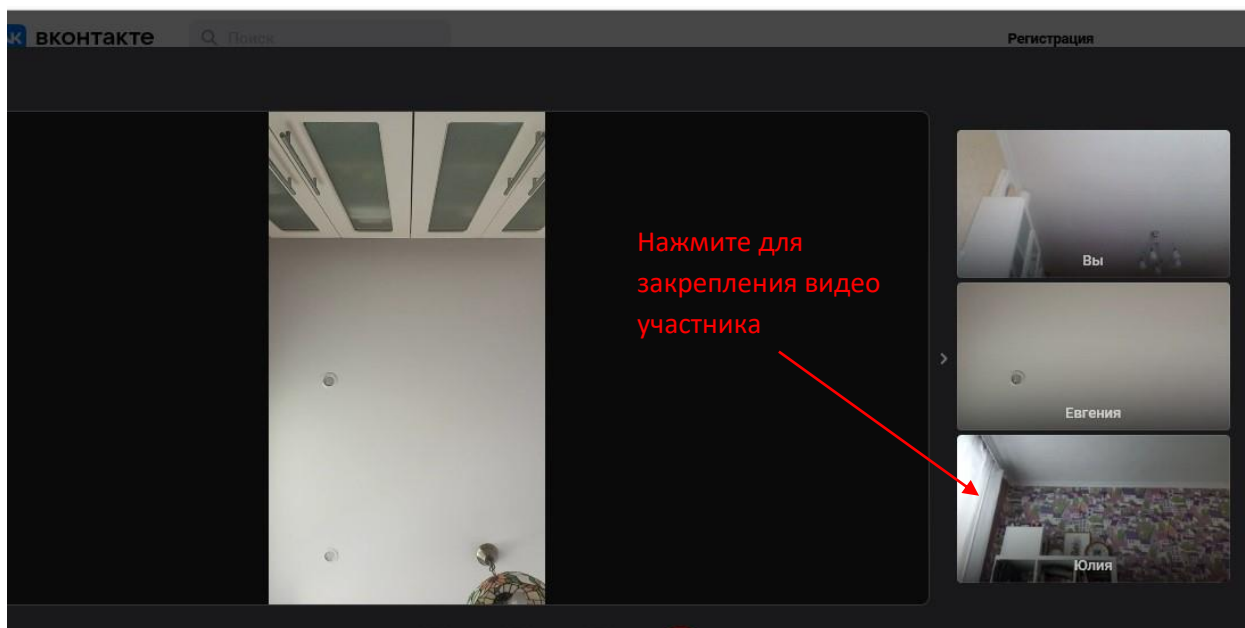


Если режим стоит отображать участников сеткой, то требуется переключить его в режим отображения спикера.

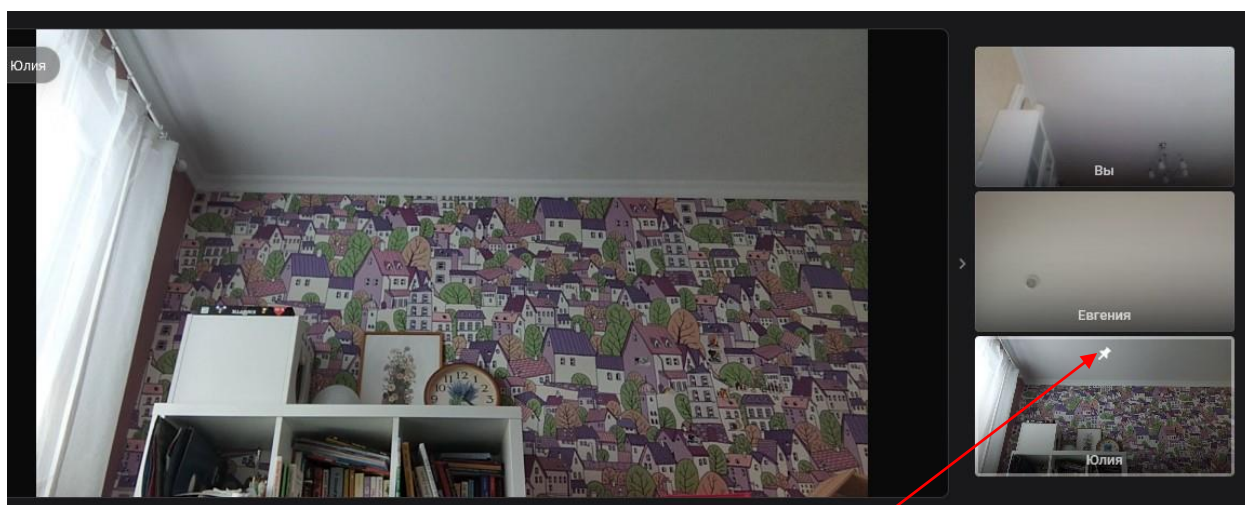


Нажмите для переключения режима отображения спикера

Далее требуется нажать на квадратик с участником, которого требуется закрепить.



После этого, появится значок закрепления экрана.



Видео успешно закреплено

Дополнительные упражнения

Дополнительно к онлайн занятиям инструктор может рекомендовать вам некоторые видео-ролики:

- упражнения для самостоятельного выполнения;
- информационные ролики, с которыми полезно ознакомиться.

Список этих рекомендаций вы видите на своей главной странице, в разделе реабилитации.

Рекомендованные упражнения:

Комплекс упражнений:

№	Название
1.	Школа для родителей. Элементы логопедического массажа при различных поражениях центральной системы. (назначил: Петров Николай Евгеньевич)
2.	Школа для родителей. Индивидуальный образовательный маршрут для детей после ЧМТ и ОВЗ (назначил: Петров Николай Евгеньевич)

[Перейти к рекомендациям](#) ← нажмите

Нажмите [Перейти к рекомендациям](#), чтобы открыть видео.

На странице рекомендаций видео разделены на два списка: *упражнения* и *полезная информация*. Выполняйте упражнения в соответствии с указаниями инструктора. Также смотрите информационные видео – они содержат полезные советы для вашего случая.

Как переписывать с врачом?

Если при регистрации вас как пациента врач включил режим переписки (что скорее всего), вы можете отправить ему письмо, которое он получит на свой адрес email.

Переписка устроена так, что, хотя вы с врачом обмениваетесь письмами через обычное почтовое приложение, вы не видите адресов друг друга.




Первое письмо отправляется через форму сайта ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ – либо вы пишете врачу, либо он вам. Дальше можно обмениваться письмами без участия сайта, просто нажимая "Ответить" в своем почтовом приложении.

Ваши врачи: Петров Николай Евгеньевич 

нажмите

1. Нажмите на имя врача на своей странице ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ.
2. Приложите, если нужно, файлы (например, результаты анализов).

ОТПРАВКА EMAIL [< на главную](#)

Ваши врачи: Петров Николай Евгеньевич  Ваши
Ваши специалисты по реабилитации: Петров Николай Евгеньевич  документы 

Письмо будет отправлено врачу **Петров Николай Евгеньевич** от сервиса opocenter. Ваш личный адрес email не будет раскрыт. При ответе через почтовый клиент в переписку может попасть автоподпись с вашими контактами.

Тема письма:

Сообщение: Иванов Иван Иванович

Текст письма:

добавить файлы

Выбрать файлы Файл не выбран

можно выбрать несколько файлов сразу, суммарный размер не более 16 Мбайт

Отправить Отменить

1 - напишите


приложите файлы, если нужно

2 - нажмите


Нажмите Отправить.

Как приложить файлы

1. Нажмите Ваши документы
2. Нажмите Добавить/удалить

Ваши документы 

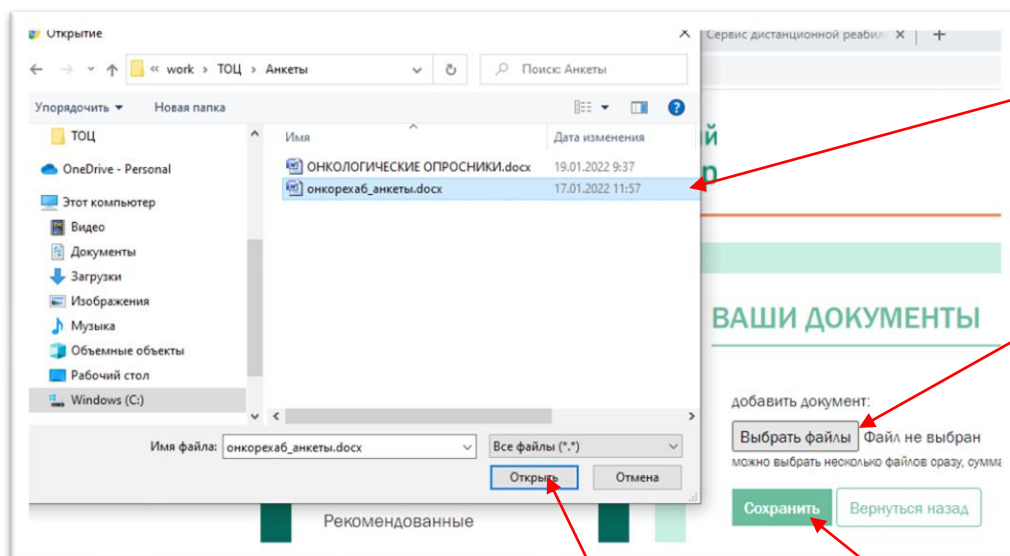
нет

 **добавить/удалить**

1 – нажмите

2 - нажмите

3. Нажмите Выбрать файл



2 - укажите
файл

1 - нажмите

4. Укажите файл и нажмите Открыть

5. Нажмите Сохранить

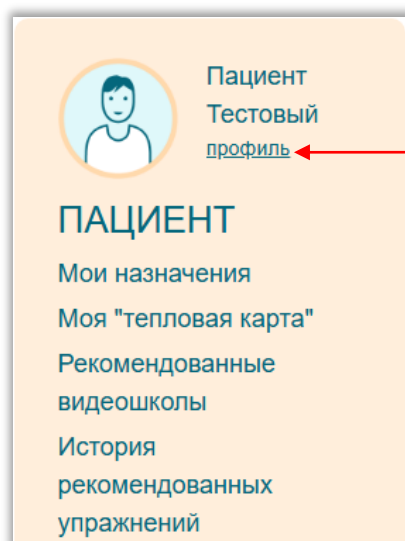
3 - нажмите

4 - нажмите

Приложенный файл становится доступен вашему лечащему врачу и специалисту реабилитологу.

Как изменить свои данные?

1. Выберите в меню пункт Профиль.



нажмите

2. Измените данные, какие сочтете нужным. Можно поменять свой email, сменить пароль и т.д.

3. Нажмите Сохранить.

Что дальше?

Платформа ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ развивается. Будут появляться новые полезные функции, во многом благодаря вашим запросам и пожеланиям. Мы рады принять ваше мнение и помочь в работе – пишите на support@telereabilitacia.ru.