# Felhasználói kézikönyv Lavinia életmód-tükör 2.1.5

Pannon Egyetem, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ



© 2016 Tudomány Kiadó Kft.

Minden jog fenntartva.

## Tartalom

Bevezetés
Hardver és szoftver követelmények4
Androidos eszközök kezelésének az alapjai4
A Lavinia életmód-tükör telepítése
A program első indítása, licenszelés, az adatbázis letöltése10
Első indítás és ingyenes funkciók10
Licencelés11
Barcode scanner telepítése11
Adatbázis letöltése12
A személyes adatok kitöltése
Ételek naplózása18
Keresés a halmaz-szerkezetben20
Javítás és törlés
Keresés kulcsszóval27
Hiányzó ételek, élelmiszerek
Saját recept mentése
A napló elmentése a központi adatbázisba35
Az étkezés idejének megadása35
Mérleg használata
Gyorsértékelés az NBÉ alapján40
Megjegyzések írása étkezéshez és naphoz42
Glikémiás terhelés (Jelenleg nem elérhető)44
Fizikai aktivitás naplózása
Mérések bevitele
Pulzusmérés (Jelenleg nem elérhető)53
Pulzusmérés elindítása53
Pulzusmérés nyomon követése57
Pulzusmérés megállítása58
Értékelések

Rabbit-II protokoll (Jelenleg nem elérhető)	65
Hibaelhárítás	67
Adatbázis letöltési hiba	67
Adatok törlése	69
Alkalmazás frissítése a Play áruházban	72

### **Bevezetés**

Ez a dokumentum a Pannon Egyetem Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központjában fejlesztett Lavinia életmód-tükör alkalmazás használatát mutatja be. A dokumentumban megtalálható felhasználói felületképek és funkciók eltérhetnek az aktuális Lavinia verziótól.

### Hardver és szoftver követelmények

A szoftver használatához Android operációs rendszert futtató okostelefon vagy tablet szükséges. Minimális hardverkövetelmények:

- 1 Ghz-es 1 magos processzor
- 512 MB ram
- 250MB szabad tárhely

Minimális szoftverkövetelmények:

- Android operációs rendszer legalább 4.0-ás verziója
- a telepítés során működő internetkapcsolat

### Androidos eszközök kezelésének az alapjai

Az Androidos eszközöket az érintőképernyőn végrehajtott gesztusokkal kell irányítani. A Lavinia által felhasznált gesztusok:

- parancsgombok érintése
- lapozás jobbra/balra a naplóban és az értékelő felületen
- folyamatos hosszú érintés a napló törlési menüjének aktiválására
- széthúzás a grafikonok nagyítására,

A szoftver kezeléséhez szükséges lehet az eszközön lévő vissza gomb (), mely az előző oldalra lép vissza. A home gomb () az indulási oldalra visz, a futó programok listázása a harmadk gombbal lehetséges ().

Az Android kezeléséről bővebben lásd: http://androidhungary.com/

### A Lavinia életmód-tükör telepítése

Az alkalmazás telepítése a Play Áruházból lehetséges. A telepítő felület az alábbi címen elérhető: <u>http://www.lavinia.hu/android-app</u>



1/a. ábra: Lavinia alkalmazás telepítőjének megnyitása böngészőben.



1/b. ábra: Lavinia alkalmazás telepítőjének oldala a Google Play-en. Kattintson a **Telepítés** gombra.

ittps://accounts.google.com/
Google
Egyetlen fiók az összes Google- szolgáltatáshoz.
Lavinia Honved test.lavinia.16@gmail.com
Jelszó
Bejelentkezés
Kér segítséget?
Bejelentkezés másik fiókkal

1/c. ábra: Amennyiben még nincs bejelentkezve, jelentkezzen be a Google fiókjába.

Ţ		11:51
🔒 ht	ttps://play.google.com/store, 1	•
Lav Lavinia	inia Developer Group kiválasztása	
No ca	arrier LGE Nexus 5	\$
Az a hoz	alkalmazásnak a következőhöz van záférése: Identitás A következők közül egyet vagy többet is használ: az eszközön található fiókok, profiladatok.	
	Fotók/Médiaelemek/Fájlok	
	A következők közül egyet vagy többet is használ: fájlok az eszközön (például képek,	
N	1ÉGSE TELEPÍTÉS	

1/d. ábra: Válassza ki a telepítés céleszközét, majd kattintson a 'Telepítés' gombra.



1/e. ábra: Kattintson az '**OK**' gombra.

### A program első indítása, licenszelés, az adatbázis letöltése.

#### Első indítás és ingyenes funkciók

Az alkalmazás első indításakor a MAGYAR nyelvet válassza, jelentkezzen be a Google-fiókjával, és válassza ki, melyik Google-fiókot kívánja használni.



Az ingyenes verzióban a mellékelt ábrán látható három menüpont közül választhat. Az Alapadatok menüpontnál elkészítheti a személyre szóló dietetikai anamnézisét, megkaphatja a program által számított ajánlott napi bevitel értékeit. A Mérések menüpont alatt testtömeg-, vércukorszint-, vérnyomásméréseket végezhet. A Beállításoknál kezelheti a programhoz csatolt felhasználói fiókját, és itt érvényesítheti a forgalmazótól kapott promóciós vagy előfizetési kódot, amely segítségével elérhető a Lavinia extra funkcióit.

A személyes adatok megadásáról, majd a program használatba vételéről bővebben lásd a <u>http://lavinia.hu/#instructions</u> honlap "indítás és az alapadatok megadása" című videóját.



#### Licencelés



#### Barcode scanner telepítése

Amennyiben a telefonján nincs telepítve az ingyenes Barcode scanner alkalmazás, a Lavinia elindítja ennek telepítését a Promóciós kód aktiválása menüpontra történő koppintáskor. A promóciós kód olvasásához szükség van ennek az ingyenes kiegészítőnek a telepítésére.



Barcode scanner telepítésének lépései.

Telepítse a Barcode scannert, majd a telepítés után (ne nyissa meg az újonnan telepített programot, hanem) lépjen vissza a Lavinia alkalmazásba, és koppintson újra a 'Promóciós kód aktiválása' menüpontra. A Lavinia alkalmazás megnyitja a Barcode Scanner programot, amely segítségével olvassa be a promóciós kódot. Sikeres aktiválás esetén a Lavinia automatikusan újraindul, és megjeleníti az extra funkciókat tartalmazó bejelentkező képernyőt.

#### Adatbázis letöltése

Licencelés után szükség van a teljes szerveroldali adatbázis egyszeri letöltésére, ami nagy adatforgalmat generál, erről a felhasználót figyelmeztetjük előtte:



1. ábra: letöltési figyelmeztetés

2. ábra: letöltés folyamata

Az adatbázis letöltésének folyamatáról egy értesítés tájékoztat bennünket, ahol a letöltés százalékos állásáról kapunk visszajelzést, amint az a 2. ábra mutatja.

Ha a felhasználó megpróbál bejelentkezni érvényes, letöltött adatbázis nélkül, akkor a program az alábbi figyelmeztető dialógusablakot generálja:



3. ábra: adatbázis hibajelzés

#### A menüszerkezet

A főmenü megjelenése:



A funkciók:

- napló: az étrendi naplózás fő felülete
- alapadatok: a felhasználó legfontosabb alap adatainak szerkesztésére szolgáló felület
- **mérések**: testsúly, illetve vércukorszint mérések rögzíthetők itt, illetve a mérések eredményeinek grafikus megjelenítése
- értékelés: a naplóadatokból készített kiértékelő felületek
- **fogyó társ**: ha tartozik a felhasználóhoz egy társ felhasználó, akkor az ő menüjének megjelenítése
- beállítások: az alkalmazás részletes beállításai

A nem aktivizálható funkciók gombja szürkén jelenik meg. Az első indítás során az adatbázis letöltés ideje alatt, csak a beállítások és alapadatok menüpontok érhetők el.

A főmenü elérhető az alkalmazás bal oldaláról induló húzással is egy helyi menüből:



A program bezárása a vissza gomb ( ) megnyomásával történhet, vagy a home gombbal ( ) küldhetjük a háttérbe az alkalmazást.

### A személyes adatok kitöltése

A megadható alapadatok:

- nem: férfi/nő
- életkor
- testsúly
- magasság
- skype cím (opcionális)
- cél:
  - o testsúly tartása
  - o fogyás (súly, időszak)
  - hízás (súly, időszak)
- munkavégzés típusa:
  - o irodai munka
  - o könnyű fizikai munka
  - o nehéz fizikai munka

- sport tevékenység:
  - $\circ$  nincs
  - o **mérsékelt**
  - o aktív

🕻 👼 Alapadat	tok			Ľ	< 👼 Alapadatok	目
NEM						
🔿 Nố 💿 Féi	rfi					
ALAPADATO	К					
Életkor:	23	24	25	év		
Testsúly:	71	72	73	kg		
Magasság:	197	198	199	cm	SPORT TEVÉKENYSÉG	
Skype cím:	john				Nincs	
- 1 (	, interest	S			○ Mérsékelt	
E-mail cim:	Jonn@	ygmall	.com		⊖ Aktív	
CÉL					BETEGSÉGEK	
Testsúly t	artása				A betegségek beviteléhez törölje a pi	pát
⊖ Fogyás					Egészséges?	
🔿 Hízás					- Cukorbetegség (250g szénhidrát)	
MUNKAVÉG	ZÉS TÍ	PUSA				
Irodai mu	nka				Válassza ki a betegségeket	

A Lavinia az adatok bevitele után visszaírja a kiszámított ajánlott napi beviteli értékeket (NBÉ), melyek alapján a későbbi életmód-értékelés történik:

	ALAPADATOK	SZÁMÍTOTT ÉRTÉKEK	
BMI:			29,34
BMR:			1009,30
AJÁNLOTT NA	PI TÁPANYAGBEVIT	TEL	
TÁPANYAG	MIN.	OPT.	MAX
Energ [kCal]	1387,78	1387,78	1387,78
Szénh [g]	186,17	186,17	186,17
Fehérje [g]	50,77	50,77	50,77
Zsir (g)	44,77	44,77	44,77
Nátrium [mg]	1800,00	2000,00	2200,00
Konyhasò [mg]+	4615,38	5128,21	5641,03
Kálcium [mg]	800,00	900,00	1000,00
Foszfar (mg)	620,00	697,50	775,00
Kálium [mg]	2700,00	3000,00	3300,00
· Közelítóleges érték			

### Ételek naplózása



A naplót a főmenüből a bal felső Napló gomb megérintésével lehet elindítani:

A napló alapértelmezetten a mai nappal nyílik meg, de a felületen balra, jobbra húzva ujjunkat, lapozhatunk a napok között. Ha egyből a keresett napra szeretnénk ugrani, akkor felül a *Ma*, vagy *Tegnap*, vagy az aktuális dátumra kattintva állíthatjuk be a kívánt dátumot:

🗏 👼 Napló	ę	Ľ	= 👘				HÉTFO	Ő			間
Tegnap 🚺	la		Teg			SZ	ZEF	PT.			
Energ. [kCal] 0 Szénh. [g] 0 Fehérje [g] 0 Zsír [g] 0			Ener Szér Fehé Zsír			2		9			
Reggeli	$\bigcirc$	Ð				2	201	4			Ð
Tízórai		•		н	ĸ	2014. SZE	szep	tembo	er szo	V	0
	V	v		1	2	3	4	5	б	7	
Ebéd	$\bigcirc$	Ð		8	9	10	11	12	13	14	Ð
Uzeenne				15	16	17	18	19	20	21	
Uzsonna	Y			22	23	24	25	26	27	28	U
Vacsora	$\bigcirc$	Ð		29	30	201	4. ok	tóber			Ð
Egyéb	$\bigcirc$	Ð					Kész				Ð

A felnyíló lapon a mai nap látható, egyelőre bevitt adatok nélkül:

🗏 👳 Napló		ę	Ë
Tegnap	Ma		
Energ. [kCal] 0 Szénh. [g] 0 Fehérje [g] 0 Zsír [g] 0			
Reggeli		$\bigcirc$	Ð
Tízórai		$\bigcirc$	Ð
Ebéd		$\bigcirc$	•
Uzsonna		$\bigcirc$	Ð
Vacsora		$\bigcirc$	Ð
Egyéb		Q	Ð

Egy új tételt a ( ) jel vagy érintése után lehet bevinni.

### Keresés a halmaz-szerkezetben

A "halmaz-keresést" a napló étkezései mellett látható 🕀 jel érintése indítja el:



A halmaz-szerkezet 3 szintű. Ha például a zöldborsó-főzeléket szeretnénk bevinni, akkor először a Köret, főzelék halmazt kell választani:

< 👳 Reggeli - 7:00	Q
🕂 Köret, főzelék	
Angolos, lengyeles zöldség	
Csőbensült	
Rizs	
Saláta öntet	
Burgonya	
Köret tészta	
Gabona, zöldség	
Saláta	
Savanwúsán	
🕂 Nincs megfelelő	

Majd a megjelenő halmazok közül a Főzelék L-Z nevű halmazt:



Ha most a *Zöldborsó főzeléket* választja, megadhatja az étel mennyiségét. Ha a kiválasztott tétel egy recepttel rendelkező étel, mint amilyen a borsófőzelék, és van hálózati kapcsolat, akkor a Lavinia lekérdezi és kilistázza az összetevőket. Egyszerű élelmiszerek (pl. banán) esetén ez nem történik meg.

🕻 👼 Új étel	~
Zöld	borsófőzelék
Mennyiség:	1.0 adag (1 tányér / 3 dl)
Bevitel ideje:	07:00
1 adagra von • Ivóvíz 0.15 • Konyhasó ( • Liszt 0.015 • Zöldborsó ( • Petrezselye • Étolaj 0.008 • Tehéntej 2.8	atkozó összetevők: 1.003 kg kg 1.2 kg mzöld 1.0E-4 kg 1 3% 0.05 l

A Mennyiség mezőnél átírhatja a számot, az utána következő legördülő listából pedig kiválaszthatja a mértékegységet, ha a felkínált mértékegység nem megfelelő:

< 👼 Új étel		√ ĸész	< 👼 Új étel		🗸 кész
	Zöldborsófőzelék			Zöldborsófőzelék	
Mennyiség: 2 Bevitel ideje:	tányér (3 dl) tányér (3 dl) dl		Mennyiség: 2 Bevitel ideje:	dl 14:05	
1 adagra vonatkozó • Ivóvíz 0.15 I • Konyhasó 0.003 H • Liszt 0.015 kg • Zöldborsó 0.2 kg • Petrezselyemzöld • Étolaj 0.008 I • Tehéntej 2.8% 0.0	5 ö adag (1 tányér / 3 dl) 1 1.0E-4 kg 5 l		1 adagra vonatkozó • lvóvíz 0.15 l • Konyhasó 0.003 k • Liszt 0.015 kg • Zöldborsó 0.2 kg • Petrezselyemzöld • Étolaj 0.008 l • Tehéntej 2.8% 0.09	összetevők: g 1.0E-4 kg 5 l	

A bevitel ideje gombra kattintva állíthatja be, a pontos időpontot, amikor az adott tételt elfogyasztotta. Ez alapértelmezetten az az időpont, amit az étkezéshez a beállításoknál beállított.

	Zöldborsófőzelék	
/ 🚔 1/1:4-1	Mennyiség: 1.0 adag (1 tányér / 3 dl)	4
Zöldborsófőzelék	14:08	
Mennyiség: 2 dl Bevitel ideje: 14:05	Konyhas Liszt 0.0 Zöldbors Zöldbors Petrezse Étolaj 0.1 Tehéntei 22 11 14	
1 adagra vonatkozó összetevők: • Ivóvíz 0.15 l • Konyhasó 0.003 kg • Liszt 0.015 kg • Zöldborsó 0.2 kg	10 2 21 9 3 15	
• Petrezselyemzöld 1.0E-4 kg • Étolaj 0.008 l • Tehéntej 2.8% 0.05 l		
	Kész	

Ezután a jobb felső sarokban látható Kész gombot érintse meg. Az új elem megjelenik a naplóban:

<sup>© 2012-2016.</sup> Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.

E 👼 Napló		ę	
Tegnap	Ma		
Energ. [kCal] 336 Szénh. [g] 41,25 Fehérje [g] 17,17 Zsír [g] 10,33			
Össz. En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
🛨 Reggeli		$\mathbf{Q}$	•
336,15	41,25	17,17	10,33
Tízórai		$\mathbf{Q}$	•
Ebéd		$\mathbf{Q}$	Ð
Uzsonna		$\mathbf{Q}$	•
Vacsora		$\mathbf{Q}$	•

A *Reggeli* sorában megjelenő keretes + jel ( ) azt jelzi, hogy az étkezés már nem üres. Az étkezés összesített tápanyagtartalma 4 oszlopban, illetve a felső részben a napi ajánlott beviteli értékek százalékában (zöld csíkok) látszik.

A keretes + jelet ( ) érintve megtekinthető az étkezés tartalma:

🛛 🔞 Nap	oló	2	🥩 🗬	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	al] 336 = 41,25 = 17,17 = 10,33 =			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
🖃 Reg	geli	1	3	•
	336,15	41,25	17,17	10,33
Zöldbor dl) - 07:(	sófőzelé <mark>l</mark> 00	<−1 ada	g (1 tánye	ér / 3 <mark>13</mark>
3 dl	336,15	41,25	17,17	10,33
Tízć	brai		$\bigcirc$	•
Ebé	d		ę	•
Uzs	onna		Q	Ð

Egy újabb tétel (2 db tükörtojás) felvitele után az összesítések változnak:

🛛 🔕 Nap	ló	9	🦪 🗬	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	il] 979 42,21 38,77 69,45		-	
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
Reg	geli	1	4	•
	979,35	42,21	38,77	69,45
Zöldbor: dl) - 07:0	sófőzelél )0	k - 1 ada	g (1 tánye	ér / 3 <mark>13</mark>
3 dl	336,15	41,25	17,17	10,33
Tükörtoj 07:00	ás - 2 ad	ag (tojás	sból / 2 dl	b) - 🚺
4 db	643,2	0,96	21,6	59,12
Tízó	rai		Ç	•
Ebé	d		$\mathbf{Q}$	•

### Javítás és törlés

Egy már bevitt tétel mennyisége módosítható vagy a tétel törölhető. Ehhez tartsa ujját folyamatosan a tételen, míg a színe megváltozik, és a felső sorban megjelenik a *Szerkeszt* gomb (M) és a kuka ikon ():

۲ 🗸	ükörtojá	s i	🗎 🎤	Ó
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	al] 979 42,21 38,77 69,45			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
E Reg	geli	1	4	•
	979,35	42,21	38,77	69,45
Zöldbor dl) - 07:(	sófőzelél 00	k - 1 ada	g (1 tányé	ér / 3 <mark>13</mark>
3 dl	336,15	41,25	17,17	10,33
Tükörto 07:00	jás - 2 ad	ag (tojás	sból / 2 dl	o) - (0
4 db	643,2	0,96	21,6	59,12
Tízć	brai		Q	•
Ebé	d		$\bigcirc$	•

A bal felső sorban a *Kész* gombbal ()) visszatér a napló normál állapotába, a kuka gombbal ()) indíthatja a törlést:

E 🔞 Napló	<b> 🔎</b> 🗎
Tegnap N	1a
Energ. [kCal] 979 Szénh. [g] 42,21 Fehérje [g] 38,77 Zsír [g] 69,45	
<b>E</b> Törlés	
Biztosan törölni a	karod?
C Nem	ок
Tükörtojás - 2 adag ( 07:00	tojásból / 2 db) - ၂
4 db 643,2 0,	
Tízórai	$\bigcirc \mathbf{\Theta}$
Ebéd	

Ha a mennyiséget szeretné módosítani, a *Szerkeszt* gombot ()) érintse meg. Ezután megadhatja a helyes mennyiséget:

( 💫 Új étel	
Tükö	rtojás
Mennyiség: 2.0	adag (tojásból / 2 db)
Étkezés időpontja:	07:00
1 adagra vonatkozó • Konyhasó 0.001 k • Étolaj 0.01 l • Egész tojás 1.0 db	összetevők: g

Ezután a Lavinia visszatér a naplóhoz, a módosított mennyiséggel:

E 📀 Nap	ló	9	<b>,</b>	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	41,73 = 27,97 = 39,89 =			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
Reg	geli	1	3	•
	657,75	41,73	27,97	39,89
Zöldbor: dl) - 07:(	sófőzelél )0	k - 1 ada	g (1 tányo	ér / 3 <mark>13</mark>
3 dl	336,15	41,25	17,17	10,33
Tükörtoj 07:00	jás - 1 adi	ag (tojás	sból / 2 dl	b) - 🕕
2 db	321,6	0,48	10,8	29,56
Tízć	orai		ę	•
Ebé	d		ę	•

Lehetőség van több tétel egyidejű törlésére is (módosításra csak egyenként). Ehhez jelöljünk ki egy tételt hosszú érintéssel, majd a további elemeket egyszeri rövid érintéssel adhatunk hozzá a kijelöléshez:

	2 elem			Ť
Tegnap		Ма		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	al] 828 = 46,95 = 28,11 = 39,89 =			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
🖃 Reg	geli	1	6	$\bigcirc$
	827,75	46,95	28,11	39,89
Zöldbor dl) - 07:0	sófőzelél 20	k - 1 ada	g (1 tányé	ér / 3 <mark>13</mark>
3 dl	336,15	41,25	17,17	10,33
3 dl Tükörto 07:00	<mark>336,15</mark> jás - 1 ad	<b>41,25</b> ag (tojás	17,17 sból / 2 dł	10,33 0) - <b>()</b>
3 dl Tükörto 07:00 2 db	336,15 jás - 1 ad 321,6	41,25 ag (tojás 0,48	17,17 sból / 2 dł 10,8	10,33 0) - (0) 29,56
3 dl Tükörto 07:00 2 db Vörösbo 2 dl	336,15 jás - 1 ad 321,6 or - 1 adag 170	41,25 ag (tojás 0,48 g (2 dl) - 5,22	17,17 sból / 2 dł 10,8 07:00 0,14	10,33 () - () 29,56 () () () () () () () () () ()

A kuka ikont (🛱) érintve az összes kijelölt tétel (a főzelék és a bor is) törlődik:



### Keresés kulcsszóval

A bevinni kívánt ételt vagy élelmiszert egy kulcsszóval is megkeresheti, ha a naplóban a jobb oldali "+" ( ) gombot érinti, majd felül a keresés gombra tappint. Ekkor jut a kulcsszavas kereső felületére:

< 🧰 Tízórai - 10:00	Q, keresés	
🕀 Receptjeim		
Utoljára kiválasztottak		
Cukor, ízesítő, margarin		
Előétel, desszert	Keresés 📃 🤄	VÁLTÁS
Étrend kiegészítő termékek	Nincs találat.	
Gyümölcs és zöldség		
Hús- és halkészítmény		
Húsétel, halétel, húspótló		
Ital		
Köret, főzelék		
Leves		
Nassolni való		
Pékáru és gabonafélék		
Tej- és tejtermék		
Tészta étel		
Gyorsétel		
🕀 Nincs megfelelő	🕂 Nincs megfelelő	

Legalább 3 betű begépelése után megjelennek az adatbázis azon tételei, melyek tartalmazzák a keresőszót (az alábbi példán "vir"):

رۇپ	vir		×	↔ váltás
Előétel, des Hidegtá	szert			
Virslis	aláta			
Húsétel, hal Sertés é	étel, húspótló tel			
Lecsó	s <mark>vir</mark> sli			
Köret, főzele Feltét	šk			
Sült se	ertés <mark>vir</mark> sli			
Hús- és hall Húskész	készítmény zítmény			
Főtt b	aromfi <mark>vir</mark> sli			
Hús- és hall Húskés:	készítmény vítmény			
Főtt s	ertésvirsli			
Köret, főzele Feltét	έk			
🕂 Nin	cs megfelelő			

A találatok közül érintéssel választhatja ki a megfelelőt, például a Sült sertésvirslit. Ezután a már ismert mennyiség-megadó oldalon megadhatja a mennyiséget és a mértékegységet.

< 👼 Új étel	ڵؚۮ	👌 🗸 кész
	Sült sertésvirsli	
Mennyiség:	1.0 adag (1 db / 7 dkg)	
Bevitel ideje:	07:00	
1 adagra vona • Virsli 1.0 db • Étolaj 0.005	atkozó összetevők:   (7 dkg)   kg	

A szöveges kereső a találatok neve fölött megmutatja a halmaz-szerkezetben elfoglalt helyüket is. Például a *Sült sertésvirsli* a *Köret, főzelék* főcsoport *Feltét* halmazában található. Így legközelebb már gyorsan, mindössze 3 érintéssel be tudja vinni a naplóba, és nem kell hozzá a szöveges keresőt használnia.

### Hiányzó ételek, élelmiszerek

Ha a kulcsszavas keresés találati listája üres, próbálkozzon meg az étel másik neveivel. Ha így sem található, előfordulhat, hogy olyan ritka ételt vagy élelmiszert fogyasztott, amelyet az adatbázis nem tartalmaz.

Ilyen esetben jelzést küldhet a szolgáltatást felügyelő dietetikusnak, aki néhány napon belül bővíti a kért tétellel az adatbázist. Ezt az alsó *Nincs megfelelő* gomb érintésével teheti meg, mind a halmazos, mind a kulcsszavas kereső esetében:

< 👼 Reggeli - 7:00	Q			
🕀 Receptjeim				
Utoljára kiválasztottak				
Cukor, ízesítő, margarin		< 👼 _vit	× ( <del>(</del>	→ váltás
Előétel, desszert		Előétel, desszert Hidegtál Virslisaláta		
Étrend kiegészítő termékek		Húsétel, halétel, húspótló Sertés étel		
Gyümölcs és zöldség		Köret, főzelék Feltét		
Hús- és halkészítmény		Sült sertésvirsli		
Húsétel, halétel, húspótló		Húskészítmény Főtt baromfi∨irsli		
Ital		Hús-és halkészltmény Húskészltmény Főtt sertésvirsli		
Köret főzelék		Köret, főzelék Feltét		
🕀 Nincs megfelelő		🕀 Nincs megfelelő		

Az erre megjelenő űrlapra írja be az étel leírását szabad szövegben:

< 🥡 Reggeli - 7:00	
Utoljára kiválasztottak	
Kérem töltse ki az űrlapot!	
Étel leírása OK	
Ital	
Köret, főzelék	

Az OK gomb érintésére a Lavinia jelzi, hogy a kérést rögzítette:

د 📦 Reggeli - 7:00 🔍 🕫	RESÉS
🕀 Receptjeim	
Utoljára kiválasztottak	
Cukor, ízesítő, margarin	
Előétel, desszert	
Étrend kiegészítő termékek	
Gyümölcs és zöldség	
Hús- és halkészítmény	
Húsétel, halétel, húspótló	
Ital	
Köret, főzelék	
Leves	
Nassolni való	
Pékáru és gabonafélék	
Tej- és tejtermék	
Az Ön által jelzett híányzó ételt hamarosan felvesszük az adatbázisba. Az adatbázis frissítése a Beállítások menüpontban indítható. Gyaccocca	
🕀 Nincs megfelelő	

Ha a bővítés megtörtént, akkor az a felhasználó, aki a bővítést kérte, a következő szinkronizálás utáni első indításkor erről értesítést kap.

### Saját recept mentése

Előfordulnak olyan élelmiszer-kombinációk, melyeket gyakran fogyaszt együtt, például egy szelet kenyér 1 dkg vajjal és 2 szelet téliszalámival és egy fél zöldpaprikával. Lehetőség van az ilyen összeállításokat a telefonon eltárolni, ami meggyorsítja a naplózásukat. Ehhez a felső Receptjeim gombot érintse meg:



A megjelenő felület:



Ezután a +új gomb ( ) érintésével hozhat létre egy új receptet. Írja be a recept nevét (pl. Reggeli szendvicsem):

🙀 Uj recept	La Ment
NÉV	
Reggeli szendvicsem	
ÖSSZETEVŐK	+ úi

A +új gombbal adhat hozzá a recepthez egy új tételt (kenyér):

< 👼 Új étel	ۮٳ۬ۮ	√ кész
Alföldi keny		
Mennyiség: 1.0 adag (2 szelet / 12 dkg	)	

A Kész érintésére az összetevő megjelenik a listában:

( 🙀 Új recept	and the second se
NÉV	
Reggeli szendvicsem	
ÖSSZETEVŐK	- tù +
Alföldi kenyér - 1 szelet (6 dkg)	

Hasonló módon vigye be az összes hozzávalót:

( 🧊 Új recept	💾 MENTES
NÉV	
Reggeli szendvicsem	
ÖSSZETEVŐK	+ új
Alföldi kenyér - 1 szelet (6 dkg)	
Teavaj - 1 dkg	
Téliszalámi - 12 g	
Zöldpaprika - 0,5 db (12 dkg)	

Ezután a Mentés gombot érintve a Lavinia elmenti a bevitt receptet a Receptjeim halmazba:



Az új receptet a halmazos kereső használatával hozzáadhatjuk a naplóhoz. Például ha uzsonnára 2 szendvicset evett:



A naplóban az így bevitt saját recept tételenként részletezve jelenik meg:

🛛 🍋 Nар	ló	5	🥖 🗬	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	l] 1222 131,45 39,46 60,58			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
🕒 Tízó	rai	12	4	•
	900,88	130,97	28,66	31,02
Zöldpap 10:00	rika - 1 d	b, közep	es (12 dk	g) - 🧿
12 dkg	24	3,6	1,44	0,36
Téliszalá -	ámi - 24 ( <b>127,68</b>	g - 10:00 <b>0,07</b>	6,02	0 11,06
Alföldi k dkg) - 10	enyér - 2 1:00	adag (2	szelet / 1	2 (2)
24 dkg	600	127,2	21,12	3,6
Teavaj -	2 dkg - 1	0:00		

### A napló elmentése a központi adatbázisba

Lehetőség van az összes bevitt tétel elmentésére a Lavinia központi szerverére. Ezáltal más androidos eszközökről is el tudja érni a naplóját, és nem vesznek el az adatok a telefon vagy tablet hibája, vagy elvesztése esetén. A már mentett tételek sötétebb szürke, a még nem mentettek világosszürke háttérrel

H

Zsír [g]

29,56

29,56

31.02

0.36

0

Feh. [g]

10,8

10,8

28,66

1,44

0

jelennek meg. A mentés a jobb felső sarokban lévő Mentés gombbal (💻) indítható (csak működő hálózati kapcsolat esetén). Mentés után minden tétel sötét hátterű lesz:



### Az étkezés idejének megadása

Az egyes étkezések elfogyasztásának az idejét nem a bevitel idejéből határozza meg a Lavinia, hiszen előfordulhat, hogy csak jóval később visz be valamit a felhasználó. Ehelyett minden étkezéshez tartozik egy alapértelmezett idő, például a tízóraihoz 10:00. Ezek az idők módosíthatók akár minden bevitel esetén külön-külön is, de célszerű őket a napi rutin szerint beállítani. Minden egyes étel felvitelekor a mennyiség beállítása alatt megjelenik a Bevitel ideje. Itt az időpontra kattintva adhatjuk meg az étkezés pontos idejét:

< 🧔 Új étel		۵٦۵	√ ĸész
	Ásványvíz mentes		
Mennyiség: 1.0	adag (2 dl)		
Bevitel ideje:	10:00		



Az összes étkezés ideje beállítható a Beállítások menüpont Időbeállítások almenüje alatt:

1	ÉTKEZÉSEK IDEJE
	Reggeli <sup>7:00</sup>
	Tízórai <sup>10:00</sup>
	Ebéd 13:00
	Uzsonna
	15:00
	Vacsora
	17:00
(	GYÓGYSZEREK

A kész gombot érintve vigye be az új tételt (például ásványvizet). Ezután a tízórai részletezésében az a tétel már más időbélyeggel fog szerepelni:


A következő tízórai-tételnél az új (10:30) időpontot fogja a rendszer felajánlani.

Javasoljuk, hogy az 5 főétkezés egyikéhez sem tartozó egyéb étkezéseket (nassolásokat) az Egyéb étkezéshez vigye be, az időpont egyenkénti megadásával.

### Mérleg használata

Az alkalmazás támogatást nyújt a minél pontosabb adatbevitelhez konyhai mérlegek használata esetén. A rendszerben rögzíthetjük az otthon általunk használt tányérokat és azok súlyát, így a későbbiekben csak azt kell megadnunk, hogy melyik tányérba tettük az adott ételt, illetve a hozzá tartozó mérési értéket.

Ennek a funkciónak a használatához az új étel rögzítése felületen kattintsunk a navigációs sávban a mérleg ikonra.

< 👼 Új étel	-	б <mark>і</mark> д 🗸 кész
Alma		
Mennyiség: 1.0 adag (15 dkg)		
Bevitel ideje: 1	5:00	

Ennek hatására megjelenik a tányérok kiválasztásáért felelős felületelem is. Itt mivel még nem adtunk meg egyetlen tányért sem, ezért csak a nettó tömeg és a tányérok kezelése szerepel. Kattintsunk a tányérok kezelése listaelemre a tányérok rögzítéséhez.

< 🧔 Új étel	ΔÎΔ	✓ KÉSZ
Alma		
Mennyiség: 1.0 g		
Tányér: Nettó tömeg		4
Bevitel ide Nettó tömeg		
Tányérok kezelése		

Ekkor megjelenik a tányérok menedzselését végző felület, ahol a rendszerbe felvitt tányérokat látjuk. Itt most még nincs egy tányér sem, így kattintsunk az *új* gombra, egy tányér felviteléhez.



Az így megjelenő felugró ablakban adhatunk egy nevet a tányérnak, illetve megadhatjuk a súlyát, amelyet a későbbiekben a rendszer automatikusan levon a megadott mennyiségből.

Új tányér hozzáadása	
Tányér neve	
Súly (g)	
Mégse	ОК

Az OK gombot megnyomva visszajutunk a menedzselő felületre, de már megjelenik az újonnan felvitt tányér.

🧔 Tányérok menedzselése	+ úJ √ кész
kistányér	300 g

Ha módosítani szeretnénk egy már meglévő tányér adatait, akkor hosszan nyomva a módosítani kívánt tételre a felugró ablakban tehetjük ezt meg.

Ha törölni szeretnénk egy tételt, akkor egyszerűen kattintsunk a törölni kívánt tányérra, majd csúsztassuk oldalra. Ilyenkor megjelenik egy kis figyelmeztetés a törlésről, mellette visszavonási lehetőséggel.

🡼 Tány	érok menedzselése		√ ĸész
mély tány	rér		500 g
	Törölve: kistányér	S Visszavon	

Jobb felül a kész gombra tappintva juthatunk vissza az új étel rögzítése felülethez. Itt a tányérok listában már megjelennek a felvitt tányérjaink.

< 礡 Új é	itel	۵	√ кész
Mennyiség	g: 1.0 g		
Tányér:	<mark>mély tányér</mark> <sup>500 g</sup>		
Bevitel ide	mély tányér 500 g		
	kistányér 300 g		
	Nettó tömeg		
	Tányérok kezelése		

A nettó tömeg választása esetén a rendszer a bevitt mennyiségből nem von le semennyit. Ha valamely tányért választjuk, akkor pedig a hozzá tartozó gramm értékkel csökkenti a bevitt étel mennyiségét.

# Gyorsértékelés az NBÉ alapján

A napló felülete a felső részen, zöld csíkokkal jelzi, hogy az Ön számára ajánlott Napi Beviteli Érték (NBÉ) hány százalékát éri el az aznapra naplózott összes bevitel. Ha például a zöld és a fehér rész egyenlő hosszú, akkor az arány 50%:

🛛 🔞 Napl	ó	9	🚽 🌪	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCal Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	] 1494 192,21 53,26 57,01			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
0,2 csomag	149,2	0,1	0,08	16
Ásványvi 10:30 <b>2 dl</b>	z mente 0	es - 1 ada 0	ng (2 dl) - 0	0
🕒 Ebéd		3	5 🜪	Ð
	593,14	61,24	24,6	25,99
Hostyai : - 13:00	sertésbo	orda - 1 a	dag (25 d	kg) 🧿
25 dkg	313,8	15,83	20,26	17,84
Párolt riz 25 dkg	s - 1 ad 279,34	ag (25 dk 45,41	(g) - 13:00 <b>4,34</b>	8,15

Ha valamelyik tápanyag bevitele nagyobb, mint az NBÉ, akkor az egész szakaszt a bevitelnek tekintve, ezen belül a zöld rész jelzi az NBÉ-t, a piros pedig az efölötti bevitelt. Például a hostyai sertésborda mennyiségét 2 adagra növelve:



A piros szakasz hossza azt mutatja, hogy ezzel a zsír NBÉ értékét kb. 15%-kal léptük túl. Azon tápanyagok címkéi, melyek NBÉ értékét túllépte, sárgán jelennek meg a fejlécben (most a Zsír). A címkét érintve összesítést kapunk a napi zsírbevitel megoszlásáról az egyes tételek között:



© 2012-2016. Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.

Látható, hogy a zsírbevitel 47%-áért a sertésborda a felelős.

### Megjegyzések írása étkezéshez és naphoz

Lehetőség van arra, hogy szabad szöveges megjegyzést fűzzön bármelyik étkezéshez. Ehhez az étkezés fejlécében látható buborék ikont érintse meg:

E 📀 Nap	oló	9	🔊 🗬	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	al] 1808 208,03 73,51 74,86			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
E Tízó	órai	12		$\bullet$
	900,88	130,97	28,66	31,02
Zöldpap 10:00	orika - 1 d	lb, közep	es (12 dk	g) - 🧿
12 dkg	24	3,6	1,44	0,36
Téliszal	ámi - 24 g	g - 10:00		
-	127,68	0,07	6,02	11,06
Alföldi k dkg) - 10	enyér - 2 0:00	adag (2	szelet / 1	12 12
24 dkg	600	127,2	21,12	3,6
Teavaj - <sub>0,2</sub>	2 dkg - 1 149,2	0:00 0,1		16

Ezután írja be a megjegyzést:



Az alsó nyíl ikont érintve a megjegyzés menthető. Ha befejezte a megjegyzések írását, a telefon bal alsó visszanyíl-gombjával ()) térjen vissza a naplóhoz:

E 📀 Nap	ló	ر	🚽 🗬	
Tegnap		Ma		
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	il] 1808 208,03 73,51 74,86			
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
E Tízó	orai	12	4 Abc	•
	900,88	130,97	28,66	31,02
Zöldpap 10:00	rika - 1 d	b, közep	es (12 dk	g) - 🧿
12 dkg	24	3,6	1,44	0,36
Téliszala	ámi - 24 (	g - 10:00		0
-	127,68	0,07	6,02	11,06
Alföldi k dkg) - 10	enyér - 2 ):00	adag (2	szelet / 1	2 😰
24 dkg	600	127,2	21,12	3,6
Teavaj -	2 dkg - 1	0:00		0
0,2	149,2	0,1	0.00	16

Az étkezés buborék-ikonja sötétkékre változott, jelezve, hogy az étkezéshez tartozik megjegyzés.

A buborék ikont érintve új megjegyzések írhatók, illetve a már mentett megjegyzések megtekinthetők, de nem módosíthatók. A napló tetején, a mentés gomb mellett lévő buborékkal az egész naphoz is lehet megjegyzést fűzni:

E 📀 Nap	ló			P	Ľ
Tegnap		Ma			
Energ. [kCa Szénh. [g] Fehérje [g] Zsír [g]	ll] 1808 208,03 73,51 74,86				
Össz.	En [kCal]	CH [g]	Feh	[g]	Zsír <mark>[g]</mark>

A megjegyzéseknek különösen a Fogyótárs szolgáltatásban van nagy szerepe.

### **Glikémiás terhelés** (Jelenleg nem elérhető)

A glikémiás index a táplálékok 100 g szőlőcukorhoz viszonyított vércukoremelő-képességét kifejező szám. A glikémiás terhelés az elfogyasztott táplálék glikémiás indexe és szénhidrát mennyisége alapján számított érték. Ez alapján a glikémiás terhelést 3 csoportba soroljuk:

- 0-10: alacsony (zöld)
- 10-20: közepes (sárga)
- 20 : magas (piros)

A napló felületén megjelenik a glikémiás terhelés minden egyes rögzített tétel mellett a csoportoknak megfelelően színekkel kódolva. Erre kattintva egy rövid ismertetőt kaphat a glikémiás terhelésről:



Az étkezések szintjén a glikémiás terhelések összeadódnak. Ez alapján a felületen az étkezések glikémiás terhelését jelző körlap feltöltődik a kategóriának megfelelő színnel a felhasználó számára javasolt határértékeknek megfelelően:



## Fizikai aktivitás naplózása

A fizikai aktivitást ugyanúgy halmazos bontásban és kulcsszóval is kereshetjük, mint az ételeket. A halmazszerkezet 3 szintű:



A kulcsszavas keresés eredménye:

< 👼 _ <u>fut</u>	×	$\leftrightarrow$ Váltás
<sup>futás</sup> Futás (MET: 8.0)		
futás		
<sup>futás</sup> Terepfutás (MET: 9.0)		
<sup>futás</sup> Futás, maraton (MET: 13.3)		
<sup>futás</sup> Tájékozódási <mark>fut</mark> ás (MET: 9.0)		
<sup>futás</sup> Futás, lépcsőn felfelé (MET: 15.0)		
sí Sífutás, szabad stílus (MET: 13.3)		
atlétika		

A felső Váltás címkét érintve átválthat az intelligens billentyűzetre, amely csak a találathoz vezető betűket teszi láthatóvá:

( 📦 fut	↔váltás	( 📦 futv	⇔våltås
<sup>futas</sup> Futás		Játék a gyerekekkel sétálva, futva, nagy erőfesz aktív periódusok	ítés,
Terepfutás			
<sup>tutes</sup> Futás, maraton		erőfeszítés, aktív periódusok	
<sup>tutes</sup> Tájékozódási <mark>fut</mark> ás			
<sup>tutas</sup> Futás, lépcsőn felfelé			
" Sífutás, szabad stílus			
<sup>atletka</sup> Akadályverseny, gát <mark>fut</mark> ás			
<sup>tutas</sup> Futás, 12 km/h (5 perc/km)			
futis Futián 8 km/h (7.5 nero/km)			
🕀 Nincs megfelelő		🕀 Nincs megfelelő	
	o		
a		a	
		ويستعد والمرجع والمراقص فتسر السرا	
v	del		del

Ha kiválasztotta a mozgást, meg kell adnia az időtartamot, amit egy legördülő listából választhat ki:

< 👼 Új testm	ozgás	*	√ KÉSZ
-	Futás, 12 km/h (5 pe	rc/km)	
MET érték:	11.5		
Bevitel ideje	15:52		
Időtartam:	10 perc		
	10 perc		
	15 perc		
	30 perc		
	45 perc		
	1 óra		
	2 óra		
	Egyéb		

Ha listában szereplő értékek nem megfelelően, akkor az egyéb elemet kiválasztva megadható a pontos időtartama a testmozgásnak:

Bevitel ideje:		15:52	
ld Időtartam beállítá	sa		
	Óra	Perc	
		59	
	0	0	
	1	1	
	C	к	
			_

A jobb felső Kész címkét érintve visszatérhet a naplóhoz:

Napló	ا	🔊 🗬	
Tegnap	Ma		
Energ. [kCal] 1520 Szénh. [g] 208,03 Fehérje [g] 73,51 Zsír [g] 74,86			
Össz. En [kCal]	CH [g]	Feh. [g]	Zsír [g]
		Y	
Vacsora		$\mathbf{Q}$	•
Egyéb		$\bigcirc$	Ð
Testmozgás 30p 287,5		<b></b>	•
Futás, 12 km/h ( 30p 287,5	5 perc/k	m) - 16:04	
Gyógyszer		Q	•

A napi ajánlott energiabevitelt a Lavinia növeli a mozgás által elégetett energiával, ezért a felső zöld sáv megrövidül. A testmozgások is ugyanúgy szerkeszthetők, mint az étkezések tételei:

< 🤯 Új testn	nozgás	*	√ кész				
				< 🤯 Új testmozgás		* ~	́ кész
MET érték:	11.5			Futás	s, 12 km/h (5 perc/km)		
Bevitel ideje	: 11:03			MET érték: 11.5			
Időtartam:	30 perc			Bevitel ideje:	11:03		
	10 perc			Időtartam: Egyéb		0ó 5	0p
	15 perc						
	30 perc						
	45 perc						
	1 óra						
	2 óra						
	Egyéb						

A napló frissül az új értékkel:

Napló	J		P	Ľ
Tegnap	Ma			
Energ. [kCal] 1329 Szénh. [g] 208,03 Fehérje [g] 73,51 Zsír [g] 74,86				
Össz. En [kCal]	CH [g]	Feh.	[g]	Zsír [g]
				~
Vacsora		(	P	Ð
Egyéb		(	P	•
E Testmozgás			P	•
50p 479,17				
Futás, 12 km/h (5 50p 479,17	perc/k	m) - 1	6:04	
Gyógyszer		(	P	•

## Mérések bevitele



A főmenüben a Méréseket érintve jutunk a fiziológiai és egyéb mérések bevitelére szolgáló panelre:



A legördülő menüből válasszuk ki a kívánt mérési típust (testsúly), majd a +Új gombot érintve:



Bevihetjük a mért értéket a szalag segítségével, illetve a mérés dátumát és időpontját. A Lavinia az aktuális dátumot és időt kínálja fel. A Mentés gombot érintve visszatérünk a beviteli panelre:



A panel a bevitt értékek görbéjét mutatja az alul látható időtartományban (itt 2015.04.08. - Ma), azon napok kivételével, amelyekre nem történt adatbevitel. Az esetlegesen hibásan bevitt értékek a mérési ponton való érintéssel törölhetők, szerkeszthetők (megjelenik egy kis ablak a módosítás gombbal):



A Megosztás címkét érintve a rendszerben található megosztási lehetőségek közül választhatunk, pl.: gmail, bluetooth, facebook stb.

8	Testsúly 🖌 🔶	<
300 -	<u>\$</u>	
250 -		
200 -		
150 -		
Meg	goszt	
Μ	Gmail	
f	Facebook	
	Messenger	

A rögzít (lakat) gomb érintése után a grafikon két ujjas széthúzással nyújtható/kicsinyíthető.

### Pulzusmérés (Jelenleg nem elérhető)

#### Pulzusmérés elindítása

A mérések menüponton belül az ActionBar-on levő lenyitható navigációs listában található a pulzusmérő, ezt mutatja az alábbi ábra



Hogyha nincs aktív pulzusmérés, akkor egy üres felület jelenik meg alul. Egy új pulzusmérést az Indít gomb segítségével lehet elindítani.

Ekkor egy új ablakot dob fel az alkalmazás, ahol ki kell választani a végezni kívánt fizikai aktivitást, ezt szemlélteti az alábbi két ábra.

E 👸 Pulzusmérő 🛛 🔒 下	K 🔊 Testmozgás
Testmozgás Indít	Utoljára kiválasztottak
Eltelt idő:	eavéb
Pulzusszám:	-3,
Elégetett kalóriák:	Gyógytorna
	halászat
	hobbi
	közlekedés
	munka / foglalkozás
	otthoni tevékenység
	séta
Automata görgetés	sport

Csupán a szívritmus kijelzéséhez nem lenne szükséges kiválasztani a testmozgást, viszont az elégetett kalória kiszámolásához szükségünk van a végzett testmozgás MET értékére.

Hogyha nincs bekapcsolva a Bluetooth, akkor egy felugró dialógusablak segítségével teheti meg ezt a felhasználó. Addig nem megy tovább az alkalmazás, amíg ezt meg nem teszi a felhasználó.



A hatótávon belül levő és elérhető szívritmus monitorozó eszközök listája jelenik meg a felderítés során. A szkennelés automatikusan elindul, és 10 másodpercig keresi a látható eszközöket, majd leáll, hogy kímélje az akkumulátor élettartamát. Erről a jobb felső sorban egy forgó állapotjelző tájékoztat. A szkennelés megállítható manuálisan is a STOP feliratú gomb megnyomásával a jobb felső sarokban az állapotjelző ikon mellett. A listából kell kiválasztani a kívánt szívritmus monitorozó szenzort, az eszköz neve és MAC címe alapján.



Ekkor a kapcsolódási kísérletről a forgó állapotjelző és a csatlakozás felirat tájékoztat minket.

BLE eszközök keresése	SCAN
Csatlakozás	
Heart rate E0:C7:9D:68:7B:5C	

#### Pulzusmérés nyomon követése

Sikeres kapcsolódás esetén eltűnik a dialógusablak, és visszakerülünk a pulzusmérés már ismerős felületére. Itt most nyomon követhetjük szívritmusunk alakulását az idő függvényében, az eltelt időt és az azzal arányosan elégetett kalóriák számát. Erről mutat egy lehetséges kimenetet az alábbi ábra:

8	Pulzusn	nérő		4	1	
Testn	nozgás	Autó vezet	vagy ki: :ése	s tehe	rautó	
Eltelt	idő: 00:	00:07	,			
Pulzu	isszám:	70 bj	om			
Elége	tett kald	óriák:	0 kCal			
150 Reaut Bate (chour)	<u>69 - 70 -</u>					
00:01	00:07	00	12 00 Time (min:sec)	17	00:22	00:28
🗹 Au	tomata	görge	etés			

A fizikai aktivitás nyomon követhető az Android rendszerben widgetnek nevezett, a kezdőképernyőre kihúzható apró felületen is. A legszükségesebb információ látható ezen a widgeten, a végzett testmozgás, az eltelt idő és a szívritmus alakulása, az elégetett kalória jelen esetben nem fért ki a felületre. Az Android 4.3-mas verzióval kezdődően a zárolt képernyőre is ugyanúgy kihelyezhető ezen felület, hogyha a felhasználó engedélyezte ezt a rendszerbeállításoknál.





#### Pulzusmérés megállítása

Két lehetőségünk van egy aktív pulzusmérés leállítására. Az egyik opció, hogy ugyanúgy elnavigálunk a pulzusmérő felületre, ahogy az elindítás során tettük, és itt megnyomjuk a megállít gombot. A másik, egyszerűbb lehetőség, hogy az értesítési sávot lehúzva, a pulzusmérő értesítésre koppintunk, és ez ugyanerre a felületre visz minket, mint az előző opció. A mérés megállítása után nem tűnnek el az adatok és a szívritmus alakulását tartalmazó grafikon, hanem visszanézhetőek, a grafikon gördíthető az időben balra és jobbra is.



# Értékelések

Az értékelések a főmenüből érhetők el:



© 2012-2016. Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.

Az Értékelés gombot érintve az utoljára beállított időszak, vagy a mai nap összesített NBÉ adatait tartalmazó oszlopdiagram jelenik meg:



A felső Tápanyagok címkét érintve eltávolíthat egyes oszlopokat, vagy új tápanyagokat adhat hozzá a grafikonhoz (Kálcium):

	144.48
Tápanyagok	
Energia	Z
Szénhidrát	
Fehérje	<b>S</b>
Zsír	
Nátrium	Ē
Kálcium	
Foszfor	
Kálium	

Ezután új oszlopban megjelenik a Kálcium:



Az alsó sávban módosíthatja az összesített időtartamot:

<sup>© 2012-2016.</sup> Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.



A Dátum címkét érintve egyetlen kiválasztott nap, vagy az utolsó hét/hónap kerül elemzésre:



A Másik nap opciót választva megadhat egy másik dátumot:



© 2012-2016. Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.

Ezután a felületen már csak a kiválasztott nap adatai szerepelnek:



A "DÁTUM" címke mellett balra és jobbra található dátumválasztó címkéket érintve tetszőleges időszak kezdeti és záró dátuma beállítható. Azok a napok, melyek egyetlen naplóbejegyzés sem készült, kimaradnak az összesítésből. Alább a 2014. szept. 22-28-ig terjedő időszak értékelése látható:



A diagramot oldalra húzva a következő értékelő felületen megnézhető az időszak időtengelyes vonaldiagramja is, az ajánlott (NBÉ) 100%-os értékhez képest:



A RÖGZÍT érintése után a grafikon kicsinyíthető, nagyítható, vízszintesen görgethető. A harmadik értékelő felület az energiamérleget mutatja:





64

Itt a fekete vonal jelzi az energia ajánlott beviteli értékét (NBÉ), mely testmozgás naplózása esetén magasabb. Ha az elégetett energia görbéje (rózsaszín) huzamos időszakon át az NBÉ alatt marad, akkor fogyás, ha fölötte, akkor hízás várható.

### Rabbit-II protokoll (Jelenleg nem elérhető)

A Rabbit II protokoll egy javaslatot tesz a beadandó inzulin mennyiségére vonatkozóan.

Használatához a beállítások, időbeállítások részben szükséges beállítani a főétkezések idejét, később ehhez viszonyít a protokoll.

(	🤯 Időbeállítások
	ÉTKEZÉSEK IDEJE
	Reggeli <sup>7:00</sup>
	Tízórai <sup>10:00</sup>
	Ebéd <sup>13:00</sup>
	Uzsonna <sup>15:00</sup>
	Vacsora <sup>17:00</sup>

A protokoll működéséhez korábbi vércukorszint mérési adatokra van szükség, a minél pontosabb eredmény elérése érdekében legalább háromra.

Ez után lehet az adott napra vonatkozó vércukor mérési eredményeket rögzíteni. A rögzítés után egy felugró ablak jelenik meg, ha a rögzítés időpontja valamelyik főétkezéshez viszonyítva 90 perces időtartományon belülre esik.

	Új mérési adat	
I	4 4,6 m	mol/1 5 6
	Dátum 2014.09.29.	
	Beadandó inzulin dózis:	
	Szeretné megtekinteni a Rabbit-I előtt beadandó inzulindózisát? K 2 óra elteltével ugyanúgy megtek	protokoll által javasolt lefekvés ésőbb a vacsora után legalább intheti az értékelőben.
	Nem	Igen

© 2012-2016. Pannon Egyetem, Műszaki Informatikai Kar, Egészségügyi Informatikai Kutató-Fejlesztő Központ. Minden jog fenntartva.

Ezen az ablakon az igen gombra kattintva egyből a rabbit II protokoll felületére juthatunk.

= 🤯 Rabbit-II Protokoll	4	n rögzít
Rendszeresen étkező?	ú inzulin? I szusznenziós iniekció	
Beadandó inzulin dózis Lefekvés előtti: <b>5 NE</b> Másnap reggel: <b>5 NE</b>	:	
Elfogadom	Nem fogadom el	

Ugyanezt a felületet elérhetjük a főmenüben az értékelés gombra tappintva és a legutolsó oldalig lapozva.

Ezen a felületen a protokoll a legutolsó vércukorszint mérési adatot veszi alapul és ahhoz számítja ki a beadandó inzulin mennyiségét. Éhomi vércukor adathoz kettő értéket javasol, egyet lefekvés előtt, egyet pedig másnap reggelre.

Ha ezt az érték megfelelő, akkor az "elfogadom" gombra kattintva a naplóba jutunk, ahol rögzíthetjük is ennek az inzulin mennyiségnek a beadását.

< 🤯 Új gyógyszer		~	∕ ĸész		
HUMULIN N 100 NE/ml szuszpenziós injekció					
Mennyiség:	5.0	NE			
Adagolás időzítése	Lefekvés előtt				
Beadás helye:	Has		4		
Bevitel ideje:		12:47			
22 órás inzulin arár 8 órás inzulin arány	ny: 0,5 r: 0,5				

Ha nem megfelelő az érték, akkor a "nem fogadom el" gombra tappintva egy felugró ablakban megindokolható, hogy miért nem volt megfelelő a javasolt inzulin érték.

Kérem töltse ki az űrlapot!	
Döntésének oka:	
ок	

Mindkét választási lehetőség után a "nincs adat" felirat jelenik meg, mivel kétszer ugyanahhoz a vércukor adathoz nem számolunk beadandó inzulin mennyiséget.

### Hibaelhárítás

#### Adatbázis letöltési hiba

Abban az esetben, ha az adatbázis letöltése közben megszakad az internet kapcsolat, akkor az alábbi képen látható módon az értesítési sávban megjelenő hibaüzenet jelzi ezt. Ebben az esetben a főmenüben lévő gombok is inaktívvá válnak.



Az adatbázis verzióját ellenőrizheti azzal, hogy a Laviniában lévő Beállításokon belül az adatbázis menüpontot választja. Ha itt az alábbi képen látható módon a verziónál egy piros "X" szerepel, akkor az Ön adatbázis verziója nem megfelelő



Ekkor válassza az összes elem frissítése gombot, aminek hatására elindul az adatbázis letöltése.



Ha Wifi-n keresztül kapcsolódik az internetre, akkor a letöltés ideje alatt lehetőleg ne távolodjon el a Wifi hatókörén kívülre.

### Adatok törlése

Ha az előzőekben ismertetett módszerekkel sem sikerül helyreállítani az alkalmazás helyes működését, akkor lehetséges még az alkalmazás adatainak a törlésével visszaállítani a rendszert az alapállapotába.

### Figyelem, ezzel a módszerrel az összes a Laviniában el nem mentett adat elvész!

Ehhez először a főképernyőn kattintsunk a menü gombra, majd ott keressük ki a Beállításokat.



Az itt megjelenő alakban válasszuk ki az Alkalmazások menüpontot, majd a megjelenő listából keressük ki a Laviniát és kattintsunk rá.



Végül itt válasszuk az Adatok törlése gombot, majd a felugró ablakban kattintsunk az OK gombra.

	🛜 🖉 🖬 16:34		🛜 🖉 🖥 16:35
🗘 Alkalmazásinformáció		Alkalmazásinformáció	
Verzió: 1.1.3-stable		Verzió: 1.1.3-stable	
Kényszerített leállítás	Eltávolítás	Kényszerített leállítás	Eltávolítás
🗹 Értesítések megjelenítése		Alkalmazásadatok törlése?	
TÁRHELY			
Összesen	269 MB	Az alkalmazás minden adata	
Alkalmazás	19,53 MB	magában foglalja az összes fájlt,	
Adatok	250 MB	beállítást, fiókot, adatbázist stb.	
	Adatok törlése	Mégse	ОК
GYORSÍTÓTÁR		GYORSÍTÓTÁR	
Gyorsítótár	12,00 KB	Gyorsítótár	12,00 KB
	A gyorsítótár törlése		A gyorsítótár törlése
ELINDÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT		ELINDÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT	
$\leftarrow$		$\leftarrow$	

Így sikeresen kitöröltük az alkalmazás adatait. A Laviniát ezután elindítva a bejelentkezés felület fogad minket. Újból le kell tölteni az adatbázist, amire egy ablak figyelmeztet is, rögtön az alkalmazás elindítása után. Nyomjuk meg az ok gombot és várjuk meg, amíg a letöltés befejeződik. Ennek a folyamatát az értesítések között tudjuk nyomon követni.



Ha a letöltés befejeződött, akkor a bejelentkezési felületen a G+ Belépés gomb segítségével tudunk újra bejelentkezni az alkalmazásba. A megjelenő ablakból válasszuk ki az eszközre beállított Google fiókot, pl. test.lavinia.7@gmail.com, majd nyomjuk meg az OK gombot.

# Alkalmazás frissítése a Play áruházban

A Lavinia alkalmazás frissítését a Google Play alkalmazáson belül lehet elvégezni. Ehhez első lépésben nyissuk meg a menüt, majd keressük ki a *Play Áruház* alkalmazást.


A Play Áruház alkalmazáson belül a képernyő bal széle felől csúsztassuk oldalra az ujjunkat, amivel láthatóvá válik egy helyi menü, majd ott válasszuk a Saját Alkalmazásokat.



A megjelenő listából keressük ki a Laviniát, majd kattintsunk rá. Az így megjelenő adatlapon válasszuk a frissítés gombot, majd a felugró ablakban kattintsunk az elfogadom gombra.