

## 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? .....	5
Как заниматься с инструктором? .....	7
Как включить звук и видео? .....	7
Как включить отслеживание видео инструктора?.....	8
Дополнительные упражнения .....	9
Как переписывать с врачом? .....	10
Как изменить свои данные? .....	11
Как установить мобильное приложение? .....	12
Что дальше? .....	12

## Для кого этот материал

KIDSREHAB – это облачная платформа, предназначенная для дистанционного мониторинга и реабилитации детей, перенесших черепно-мозговую или спинно-мозговую травму. 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 системы KIDSREHAB.

## Предварительные условия

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

## С чего начать

Аккаунт пациента в системе KIDSREHAB создается его лечащим врачом. Вы договариваетесь о ведении дистанционного мониторинга и сообщаете свой email. На этот email вы получите письмо с темой "Дистанционное наблюдение за вашим здоровьем", в котором содержится ссылка для начала работы. Пройдите по ссылке из письма и активируйте свой аккаунт в KIDSREHAB.

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.

KIDSREHAB 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 KIDSREHAB. Тем не менее вы можете выполнять самостоятельные действия, которые описаны ниже.

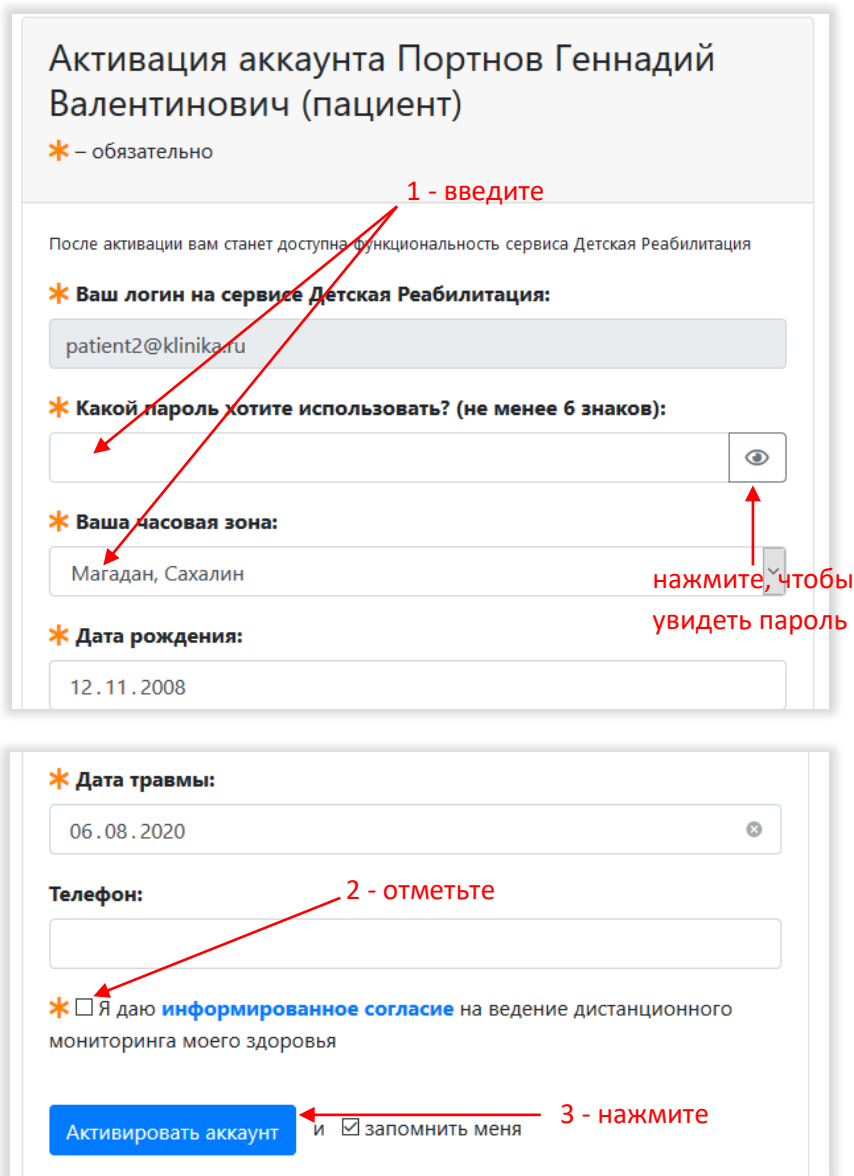
## Как сделать...

### Как зарегистрироваться в системе?

Самостоятельно зарегистрироваться в системе невозможно – пациента регистрирует его врач.

После регистрации вы получите письмо от KIDSREHAB с приглашением активировать аккаунт.

Откройте ссылку в письме и выполните активацию.



**Активация аккаунта Портнов Геннадий Валентинович (пациент)**

\* – обязательно

После активации вам станет доступна функциональность сервиса Детская Реабилитация

\* **Ваш логин на сервисе Детская Реабилитация:**  
patient2@klinika.ru

\* **Какой пароль хотите использовать? (не менее 6 знаков):**  
1 - введите

\* **Ваша часовая зона:**  
Магадан, Сахалин  
нажмите, чтобы увидеть пароль

\* **Дата рождения:**  
12.11.2008

\* **Дата травмы:**  
06.08.2020

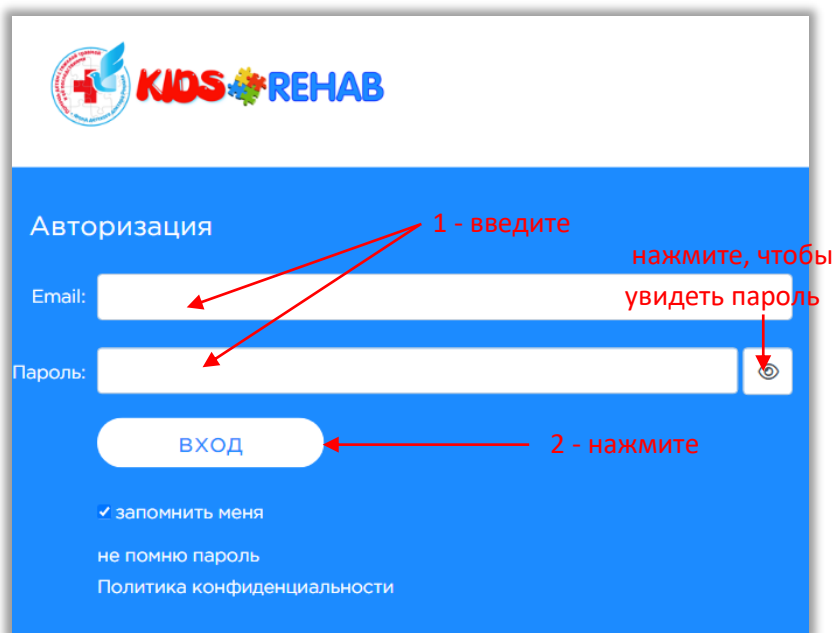
**Телефон:**

\*  Я даю **информированное согласие** на ведение дистанционного мониторинга моего здоровья

**Активировать аккаунт** и  запомнить меня 3 - нажмите

## Как войти в систему?

1. Откройте в браузере адрес [kidsrehab.online](https://kidsrehab.online).

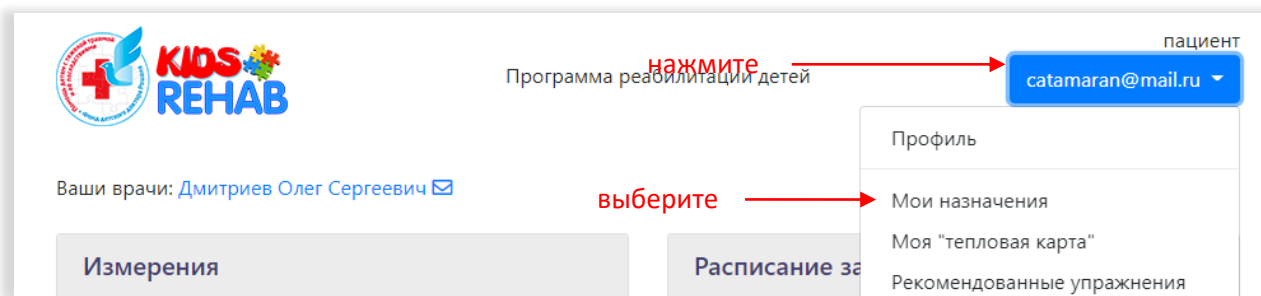


The screenshot shows the login page of the KIDS REHAB system. The page has a blue header with the logo and the text 'Авторизация'. Below the header, there are two input fields: 'Email:' and 'Пароль:'. A red arrow points to the 'Email:' field with the text '1 - введите'. Another red arrow points to the 'Пароль:' field with the text '1 - введите'. A third red arrow points to the eye icon next to the password field with the text 'нажмите, чтобы увидеть пароль'. Below the input fields is a blue button labeled 'ВХОД'. A red arrow points to this button with the text '2 - нажмите'. At the bottom of the form, there are three links: 'запомнить меня', 'не помню пароль', and 'Политика конфиденциальности'.

2. Введите свой email и пароль.

## Как посмотреть, что мне назначил врач и инструктор?

После авторизации вам сразу показывается список назначений. С других страниц можно перейти в список анкет, выбрав в меню пункт Мои назначения.



The screenshot shows the user profile menu of the KIDS REHAB system. The page has a blue header with the logo and the text 'Программа реабилитации детей'. In the top right corner, there is a blue button labeled 'пациент' with the email address 'catamaran@mail.ru'. A red arrow points to this button with the text 'нажмите'. Below the header, there is a dropdown menu with the following options: 'Профиль', 'Мои назначения', 'Моя "тепловая карта"', and 'Рекомендованные упражнения'. A red arrow points to the 'Мои назначения' option with the text 'выберите'. Below the dropdown menu, there are two buttons: 'Измерения' and 'Расписание за...'.

Назначения разделяются на:

- назначения от врача – измерения, лекарства, анкеты – образуют *мониторинговую* часть вашего лечения;
- назначения от инструктора – онлайн занятия, рекомендованные упражнения и видео – *реабилитационная* часть.

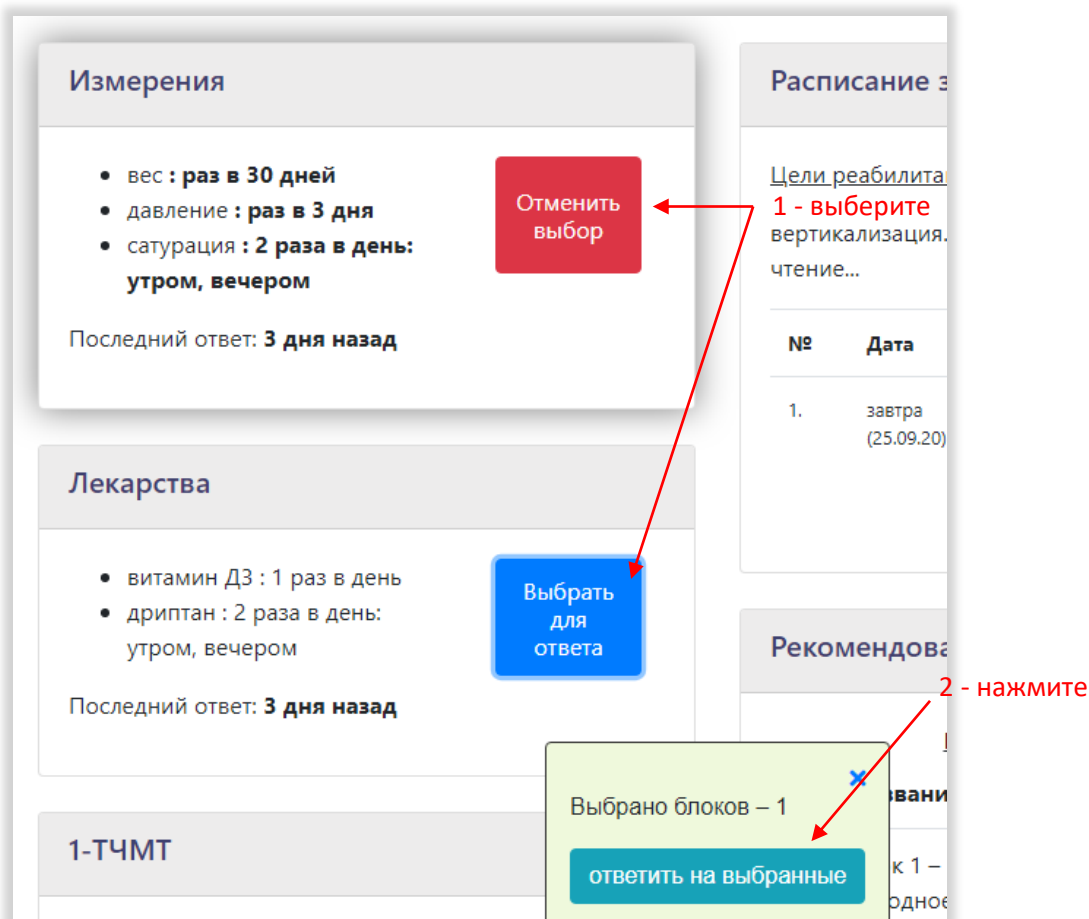
Возможно, назначения от инструктора будут сначала пустыми. Они заполняются, когда врач прикрепляет к пациенту инструктора для прохождения курса реабилитации.

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 KIDSREHAB и выберите, на что хотите ответить.



**Измерения**

- вес : **раз в 30 дней**
- давление : **раз в 3 дня**
- сатурация : **2 раза в день:**  
**утром, вечером**

Последний ответ: **3 дня назад**

**Лекарства**

- витамин Д3 : 1 раз в день
- дриптан : 2 раза в день:  
утром, вечером

Последний ответ: **3 дня назад**

**1-ТЧМТ**

**Отменить выбор**

**Выбрать для ответа**

**ответить на выбранные**

**1 - выберите**

**2 - нажмите**

## 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

### Назначения на утро

**Измерения, выполненные около 9 часов утра:**

давление верхнее  мм рт ст **введите**

давление нижнее  мм рт ст

пульс  уд/мин

**Лекарства, принятые около в 9 часов утра: **отметьте****

микофенолата мофетил  принято

преднизолон во время завтрака  не принято

2. Аналогично заполните дневные, вечерние и общесуточные 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

Диареи нет

Диарея 2-4 раз в день

Диарея чаще 5-7 раз в день

Диарея непрекращающаяся

**ИЛИ**


**Головокружения**  
● 4

**Нарушение равновесия**  
● 0

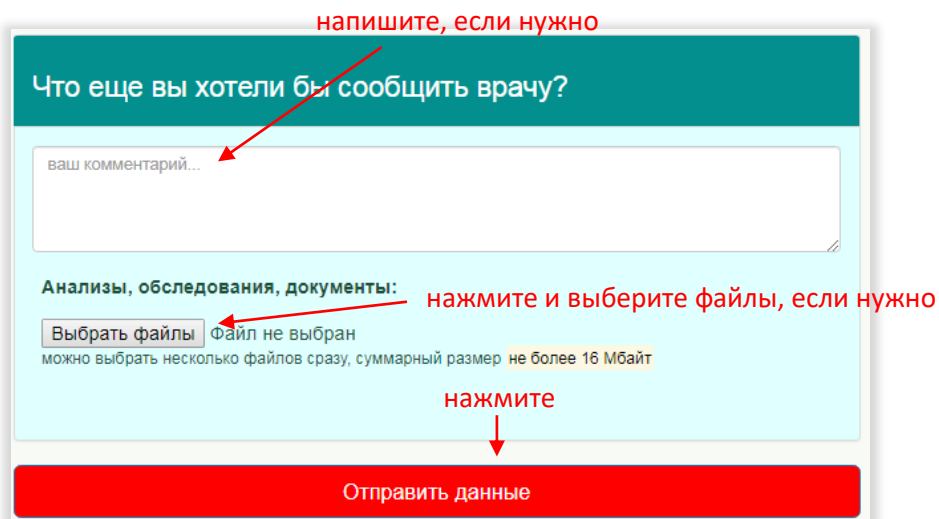
**Головная боль**  
● 5

**передвиньте**

оцените интенсивность ощущения: 0 — отсутствует, 10 — максимум



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...

Анализы, обследования, документы:

Выбрать файлы

Файл не выбран

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

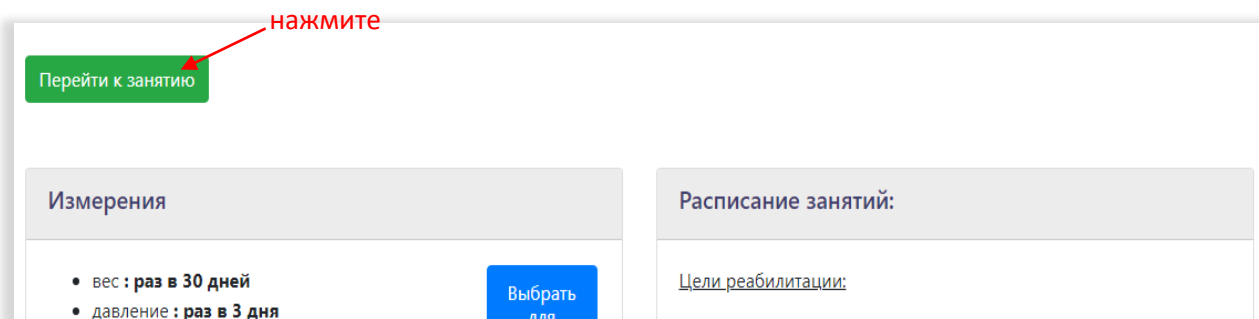
нажмите

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

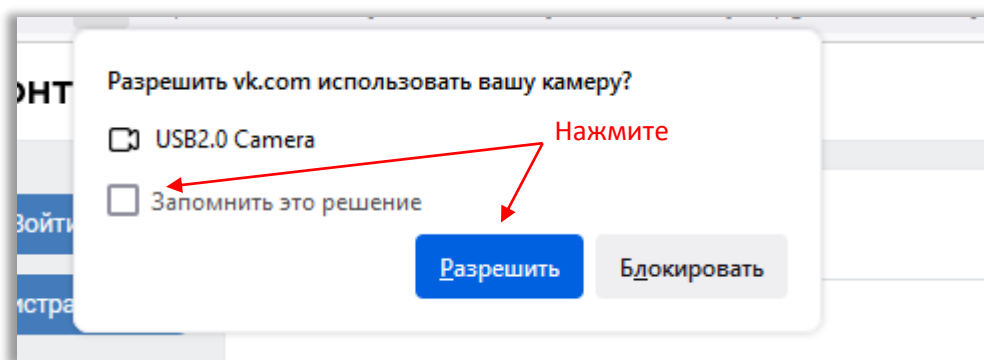
Выбрать для

Расписание занятий:

Цели реабилитации:

## Как включить звук и видео?

Требуется дать разрешение на использования камеры.



Разрешить vk.com использовать вашу камеру?

USB2.0 Camera

Запомнить это решение

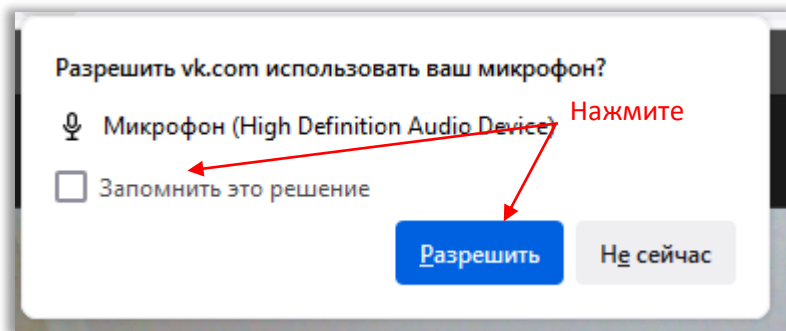
Нажмите

Разрешить

Блокировать

Поставьте галочку запомнить это решение и нажмите разрешить.

Требуется дать разрешение на использования микрофона.



Поставьте галочку запомнить это решение и нажмите разрешить.

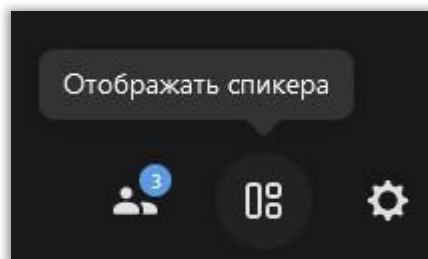
Включить или выключить звук в конференции можно нажатием на иконку микрофона или камеры внизу окна программы.



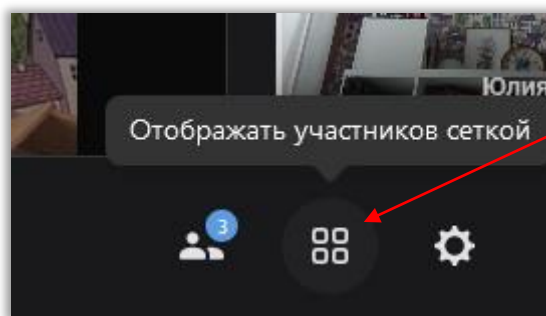
Нажмите для  
включения/выключения

## Как включить отслеживание видео инструктора?

Функция закрепление видео доступна в режиме отображения спикера.

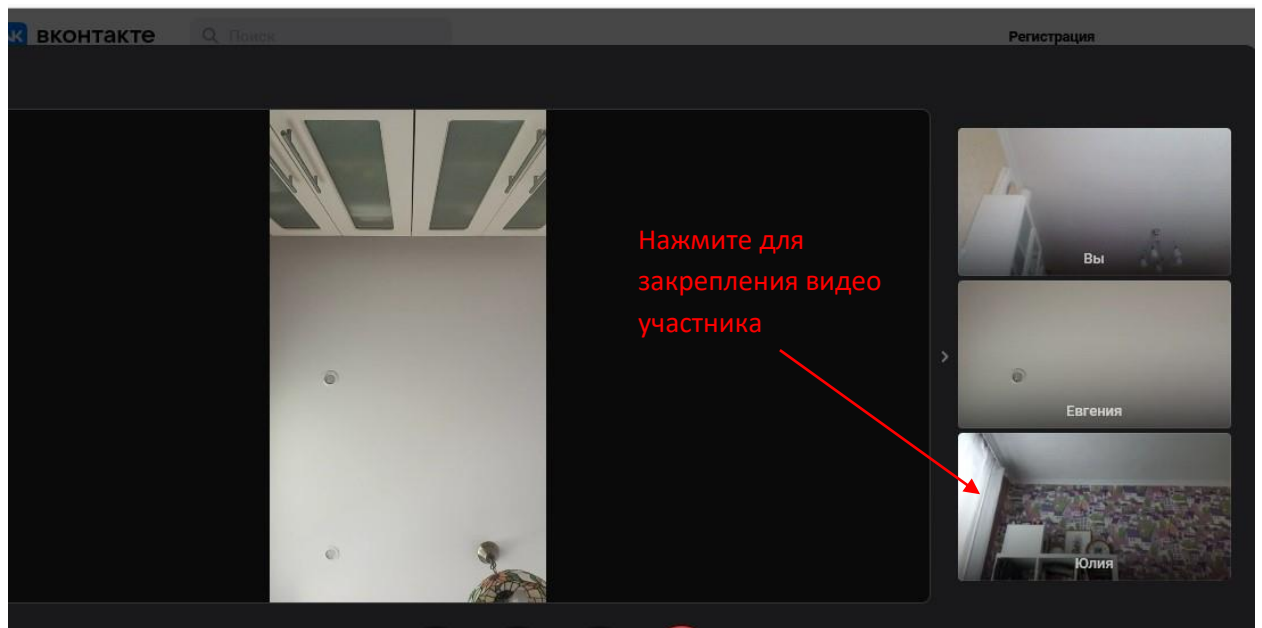


Если режим стоит отображать участников сеткой, то требуется переключить его в режим отображения спикера.

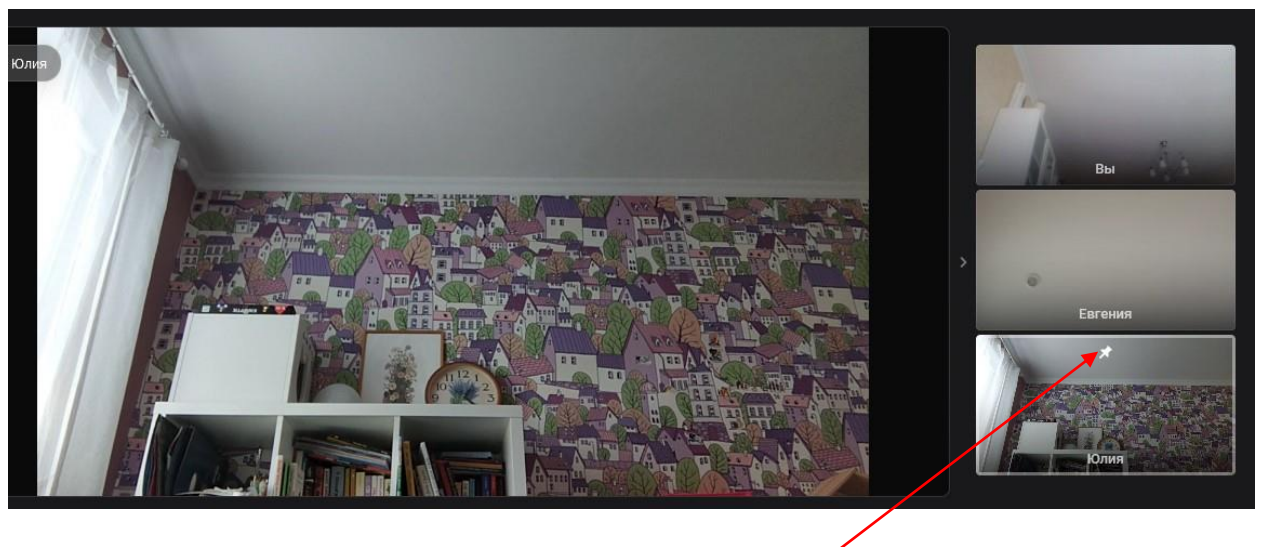


Нажмите для  
переключения режима  
отображения спикера

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



После этого, появится значок закрепления экрана.



## Дополнительные упражнения

Дополнительно к онлайн занятиям инструктор может рекомендовать вам некоторые видеоролики:

- 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. Блок 1 – шейный уровень поражения; исходное положение: лежа на спине
2. Блок 2 – шейный уровень поражения; исходное положение: лежа на боку

Общая информация:

**№ Название**

1. Пассивная суставная гимнастика. Профилактика тугоподвижности в суставах

Комментарии:

Блок 1 выполняйте утром. Блок 2 выполняйте вечером.

[Перейти к рекомендациям](#)

← **нажмите**

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

**Рекомендованные упражнения**



**Комплекс упражнений:**

Блок 1 – шейный уровень поражения;  
исходное положение: лежа на спине

Блок 2 – шейный уровень поражения;  
исходное положение: лежа на боку

**Общая информация:**

Пассивная суставная гимнастика.  
Профилактика тугоподвижности в суставах

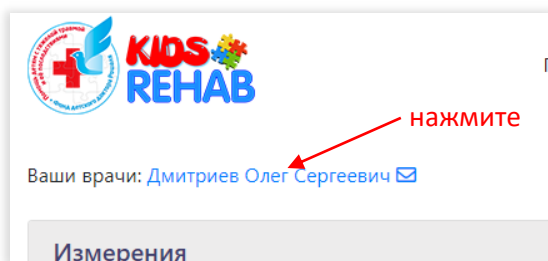
На странице рекомендаций видео разделены на два списка: *упражнения* и полезная *информация*. Выполняйте упражнения в соответствии с указаниями инструктора. Также смотрите информационные видео – они содержат полезные советы для вашего случая.

## Как переписывать с врачом?

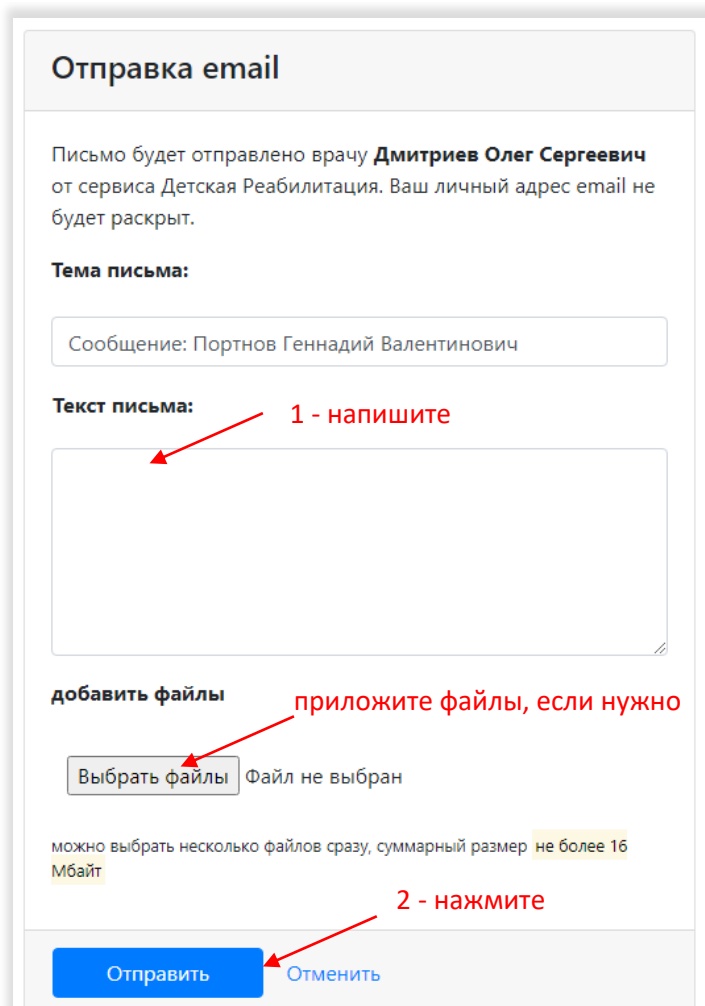
Если при регистрации вас как пациента врач включил режим переписки (что скорее всего), вы можете отправить ему письмо, которое он получит на свой адрес email.

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 KIDSREHAB – либо вы пишете врачу, либо он вам. Дальше можно обмениваться письмами без участия сайта, просто нажимая "Ответить" в своем почтовом приложении.



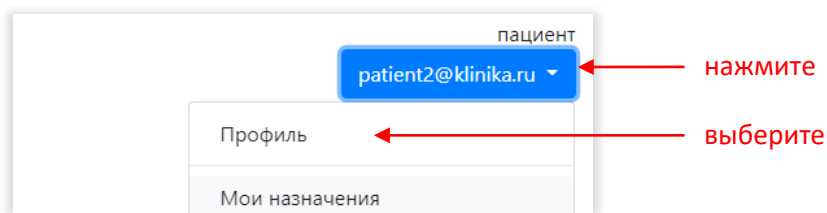
1. Нажмите на имя врача на своей странице KIDSREHAB.
2. Приложите, если нужно, файлы (например, результаты анализов).



Нажмите Отправить.

## Как изменить свои данные?

1. Выберите в меню пункт Профиль.



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

## Как установить мобильное приложение?

Полный функционал web-версии сайта <https://kidsrehab.online> доступен в приложении KidsRehab для операционной системы android.

Приложение KidsRehab можно скачать на сайте Google Play по ссылке <https://play.google.com/store/apps/details?id=online.kidsrehab.app>.



## Что дальше?

Платформа KIDSREHAB 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@kidsrehab.online](mailto:support@kidsrehab.online).