

Mobil EgészségNapló és Tájékoztató Alkalmazás (MeNTA)

Felhasználói kézikönyv



Tartalom

1. BEVEZETÉS, A RENDSZER HASZNÁLATBA VÉTELE	3
1.1. A felhasználói kézikönyv célja	3
1.2. Regisztráció	3
1.3. Bejelentkezés.....	3
1.4. Elfelejtett jelszó	3
1.5. Kilépés, kijelentkezés	4
2. AZ ALKALMAZÁS KEZELÉSE	4
2.1. Bejelentkezés.....	4
2.1.1. Felhasználóváltás, új felhasználó hozzáadása.....	6
2.2. Egészségprofil.....	7
2.2.1. Személyes adatok	7
2.2.2. Egészségügyi adataim.....	7
2.2.3. Házi orvosom adatai.....	7
2.2.4. Veszély esetén értesítendő személy	7
2.2.5. Sürgősségi kártya	7
2.3. Beállítások	9
2.3.1. Belépés	9
2.3.2. MeNTA kapcsolatok	9
2.3.3. Névjegy	10
2.3.4. Eltávolítás	10
2.4. Egészségnaplók.....	11
2.4.1. Mozcásnapló	11
2.4.2. Babanapló.....	13
2.4.3. Vércukornapló	14
2.4.4. Táplálkozásnapló.....	15
2.4.5. Testtömegnapló	17
2.4.6. Gyógyszernapló	18
2.4.7. Vérnyomásnapló	19
2.5. Betegségkalauz.....	20
2.6. Szolgáltatáskereső	21
2.7. Információs Központ	22
2.7.1. Tudásbázis	22



Állami Egészségügyi Ellátó Központ

2.7.2. Szűrések	22
2.7.3. Oltások	22
2.7.4. Térképek	22
2.8. Dokumentumaim	24
2.9. Értesítések	25

1. BEVEZETÉS, A RENDSZER HASZNÁLATBA VÉTELE

1.1. A felhasználói kézikönyv célja

Jelen felhasználói kézikönyv célja egy olyan részletes leírás a Mobil EgészségNapló és Tájékoztató Alkalmazásról (későbbiekben MeNTA), amely bemutatja a felhasználó számára az alkalmazás használatát. A MeNTA lépésről lépésre, képernyőképekkel illusztrálva, logikusan felépítve kerül ismertetésre. A felhasználói kézikönyv tartalmának elsajátítása után, a felhasználó képessé válik az alkalmazás megfelelő és hatékony használatára.

1.2. Regisztráció

A regisztráció lépései:

1. MeNTA alkalmazás megnyitása
2. „Regisztráció” gomb megnyomása
3. A következő adatok megadása szükséges a sikeres regisztrációhoz:
 - a) Email cím (minta@minta.x)
 - b) Jelszó (tartalmazzon minimum 8 karaktert, ebből legalább egy nagybetűt és egy számot, pl.: AEEK2015)
 - c) Nyilatkozat arról, hogy a 16. életévét betöltötte, majd az Adatkezelési tájékoztató elfogadása, ami a későbbiekben a „Beállítások” menü „Névjegy” menüpontjában is megtalálható.
4. A MeNTA fiók használatához kapcsolódó aktiváló email a regisztráció során megadott email címre érkezik, a fiók aktiválásához az emailben található linkre kell kattintani.

1.3. Bejelentkezés

A felhasználói fiókkal rendelkező felhasználó a MeNTA felületén a „Belépés” gomb megnyomásával kezdeményezheti bejelentkezését, melyhez az alábbi adatok megadása szükséges:

- Email cím
- Jelszó

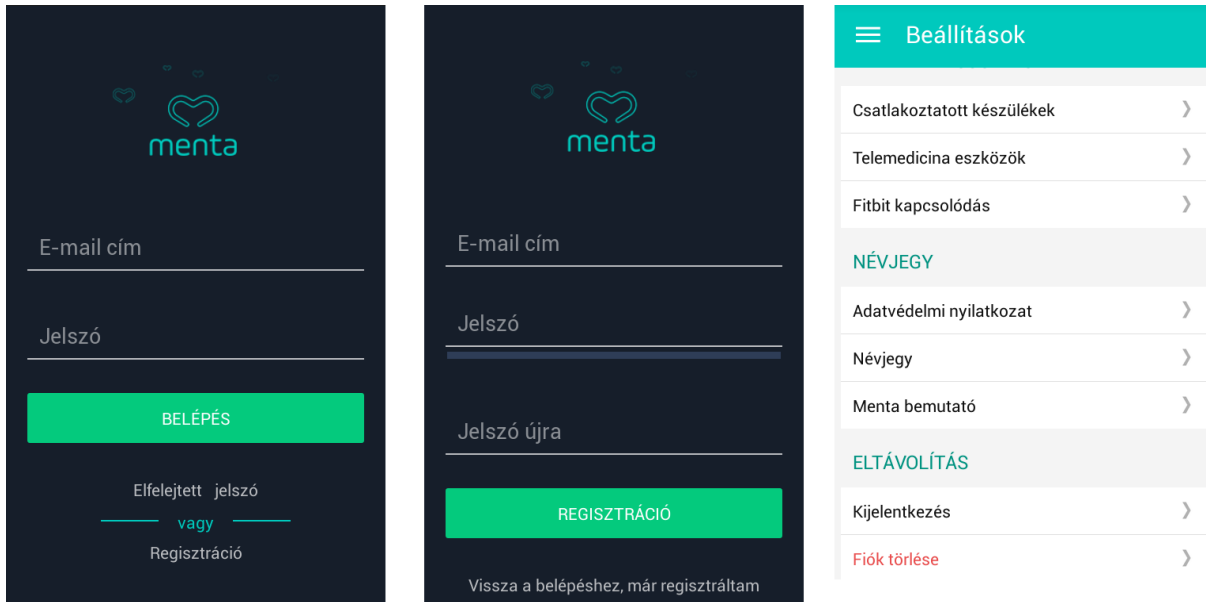
1.4. Elfelejtett jelszó

Amennyiben a felhasználó elfelejtette jelszavát az „Elfelejtett jelszó” gomb megnyomásával igényelhet újat.

Az email cím megadása után a „Küldés” gomb megnyomásával az érkező emailben található linken keresztül lehetséges a fiókhoz új jelszó magadása. Az új jelszót meg kell erősítenie a felhasználónak.


1.5. Kilépés, kijelentkezés

A felhasználó a „Beállítások” menü „Eltávolítás” menüpontjában található „Kijelentkezés” gomb megnyomásával tud kijelentkezni a MeNTA-ból.



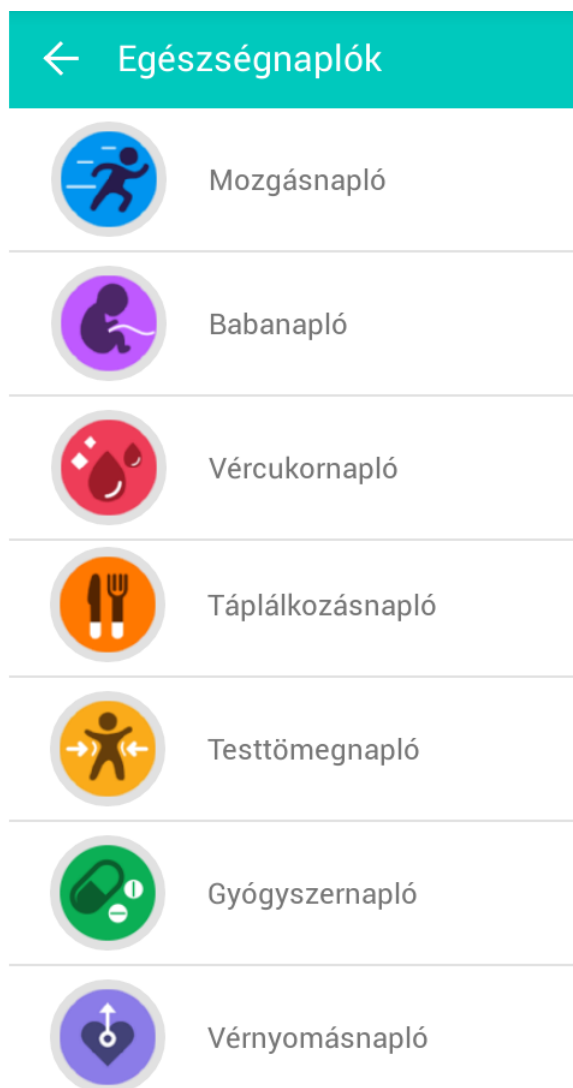
2. AZ ALKALMAZÁS KEZELÉSE

2.1. Bejelentkezés

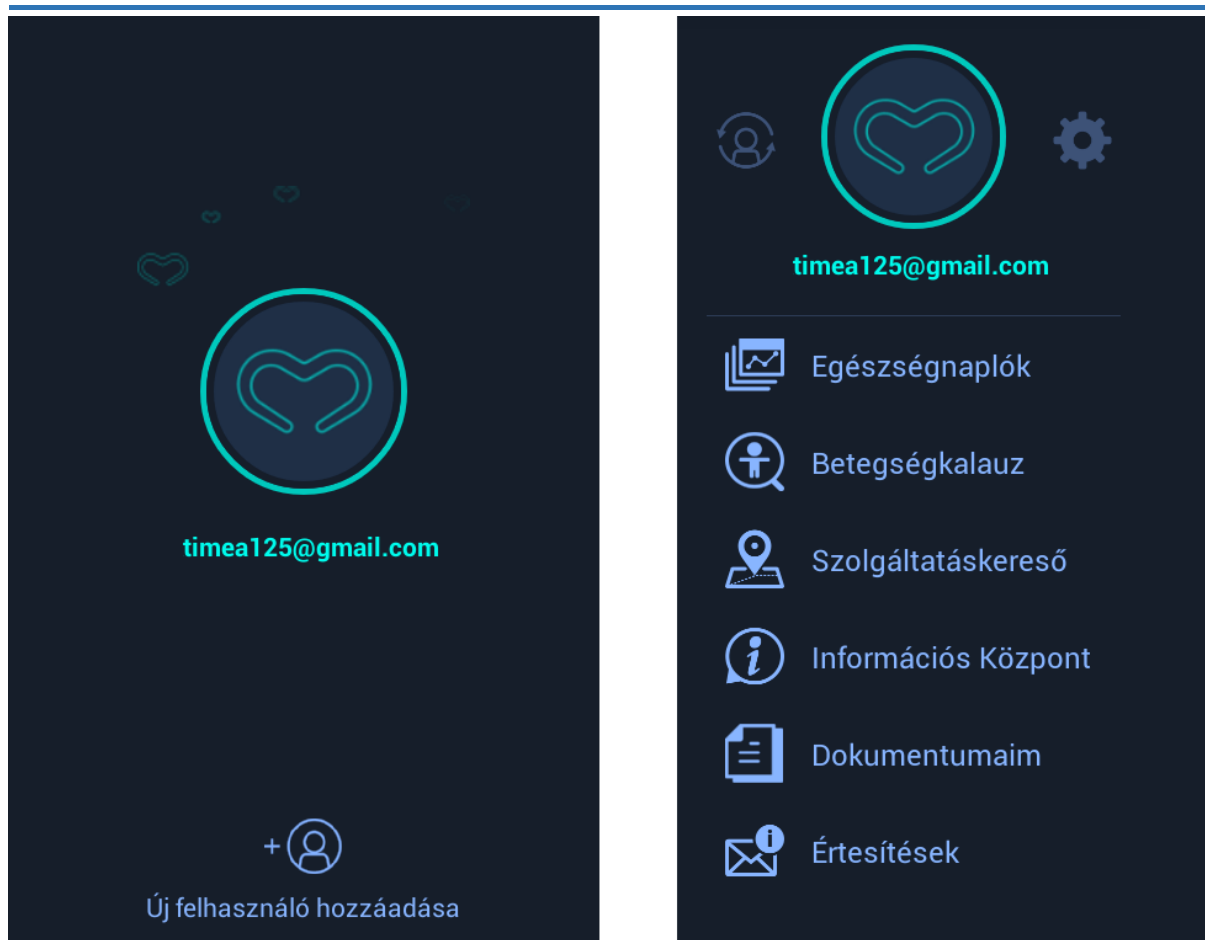
A felhasználó a bejelentkezés után az Egészségnaplók felületre jut, ahol a  ikon megnyomásával az Egészségnapló moduljai találhatóak. (Az Egészségnapló moduljait a 2.4. pont ismerteti részletesen.)



Kövesse figyelemmel egészségét a Menta professzionális moduljaival, vagy indítson egészségtervet céljai elérésére!



ikon megnyomásával az irányítópulthoz jut a felhasználó, ahol megtalálhatók a MeNTA különböző szolgáltatásai, a felhasználói profil, a Beállítások menü és a felhasználói profilváltásra is itt van lehetőség.



2.1.1. Felhasználóváltás, új felhasználó hozzáadása

A MeNTA segítségével, több profil létrehozásával a szülők rögzíteni tudják gyermekük adatait, így esetleges orvosi ellátáskor minden fontos információ a rendelkezésükre áll a hatékony és gyors ellátás érdekében. Ugyanez érvényes az idősebb családtagokra, akik egészségi állapotának monitorozását távolról is megoldhatjuk, például a Gyógyszernapló használatával mi is figyelmeztethetjük a gyógyszer beszedésére.



- Felhasználóváltás ikon megnyomásával lehet váltani a felhasználó profilok között.



- Új felhasználó hozzáadása ikon megnyomásával új felhasználót lehet a MeNTA-hoz hozzáadni.

2.2. Egészségprofil

Az Egészségprofil menüben az alábbi adatok kitöltésére van lehetőség:

2.2.1. Személyes adatok

Ebben a menüpontban az alábbi személyes adatok megadására van lehetőség:

- Név
- Nem
- Születési idő

2.2.2. Egészségügyi adataim

Ebben a menüpontban az alábbi egészségügyi adatok megadására van lehetőség:

- Krónikus megbetegedések
- Gyógyszerallergia
- Egyéb allergia
- Védőoltások
- Gyerekkori megbetegedések
- Családi megbetegedések

2.2.3. Házi orvosom adatai

Ebben a menüpontban a házi orvos alábbi adatainak megadására van lehetőség:

- Név
- Pecsétszám (A pecsétszám beírásával a rendszer beírja a házi orvos nevét.)



2.2.4. Veszély esetén értesítendő személy

Ebben a menüpontban a veszély esetén értesítendő személy alábbi adatainak megadására van lehetőség:

- Név
- Telefonszám
- Megjegyzés

2.2.5. Sürgősségi kártya

Sürgősségi kártyát hozhat létre, amely lementhető a telefonra zárolási képernyőként. A kijelzőn a legfontosabb sürgősségi adatai jelennek meg, mint a krónikus megbetegedések, allergiák, és a személyi adatai, értesítendő személy neve és telefonszáma.

☰ Egészségprofil	☰ Egészségprofil
 Adja meg a nevét... 	HÁZIORVOSOM ADATAI Kérjük, adja meg háziórvosa pecsétszámát, amely rendszerünkben egyértelműen azonosítja az Önt ellátó orvost. A pecsétszámot legegyszerűbben a háziórvosa által kiállított vényen található orvosi pecsétről olvashatja le.
Nem	Név
Születési dátuma:	Pecsétszám
EGÉSZSÉGÜGYI ADATAIM Az Egészség Profil kitöltésével az alkalmazás hatékony támogatást tud nyújtani egészségi állapota megóvásában és javításában.	VESZÉLY ESETÉN ÉRTESÍTENDŐ
Krónikus megbetegedések >	Név
Gyógyszerallergia >	Telefonszám
Egyéb allergia >	Megjegyzés
Védőoltások >	Miután elmentette sürgősségi kártyáját, állítsa be készüléke lockscreen tapétájának Sürgősségi kártyáját elmentettük Fényképei közé. Kérjük, állítsa be a képet
Gyerekkori megbetegedések >	
Családi megbetegedések >	

2.3. Beállítások


2.3.1. Belépés

Ebben a menüpontban a belépéshez kapcsolódó beállítások megadására van lehetőség.

- **Email cím:** A regisztráció során megadott email cím automatikusan megjelenik, ennek megváltoztatására az email cím megnyomásával nyílik lehetőség az alábbiak szerint:
 1. Új email cím megadása
 2. Mentés
- **Jelszó módosítása:** A regisztráció során megadott jelszó módosítására van lehetőség az alábbiak szerint:
 1. Jelenlegi jelszó megadása
 2. Új jelszó megadása
 3. Új jelszó megerősítése
 4. Mentés
- **PIN kód:** Igény esetén az alkalmazáshoz PIN kódot is meg lehet adni, amit ebben a menüpontban lehet beállítani és minden használat előtt be kell írni.

2.3.2. MeNTA kapcsolatok

Ebben a menüpontban a csatlakoztatott eszközök megjelenítésére és beállítására van lehetőség.

- **Csatlakoztatott készülék:** Megjeleníti azon készülékek listáját, amelyekkel a felhasználó eddig használta a MeNTA-t.
- **Telemedicina eszközök:** A MeNTA által támogatott telemedicina eszközök kiválasztására nyílik lehetőség az alábbiak szerint:
 1.  ikon megnyomása az új eszköz hozzáadásához
 2. Eszköz kiválasztása
- **Fitbit kapcsolódás:** Fitbit aktivitásmérő eszközök kapcsolódásának beállítására nyílik lehetőség.

2.3.3. Névjegy

Ebben a menüpontban a MeNTA-val kapcsolatos információk megtekintésére van lehetőség.

- Adatvédelmi nyilatkozat
- Névjegy
- MeNTA bemutató

2.3.4. Eltávolítás

- [Kijelentkezés](#): „Kijelentkezés” majd az „OK” gomb megnyomása.
- [Fiók törlése](#): A Fiók törlését lehet kezdeményezni ebben a menüpontban, melyet a rendszer 24 órán belül elvégez. Amennyiben a felhasználó ez idő alatt meggondolja magát, egy újabb belépéssel a fiók törlése visszavonásra kerül.

A fiók törlésének a menete:

1. „Fiók törlése” kiválasztás
2. Jelszó megadása
3. Törlés

☰ Beállítások

BELÉPÉS

E-mail cím	timea125@gmail.com >
Jelszó módosítása	>
PIN kód	Ki >

MENTA KAPCSOLATOK

Csatlakoztatott készülékek	>
Telemedicina eszközök	>
Fitbit kapcsolódás	>

NÉVJEGY

Adatvédelmi nyilatkozat	>
Névjegy	>
Menta bemutató	>

ELTÁVOLÍTÁS

Kijelentkezés	>
Fiók törlése	>

2.4. Egészségnaplók

Ebben a menüpontban a MeNTA-ban található egészségnaplók irányítópulthoz adására van lehetőség. Az irányítópulthoz rendelés után nyílik lehetőség az adatok bevitelére a különböző egészségnaplókban, melyek használatával Egészségtervet hozhatunk létre.

2.4.1. Mozgásnapló

A mozgással eltöltött percek, órákat rögzítheti benne a felhasználó, tájékozódva arról, hogy az adott mozgással mennyi kalóriát égetett el a szervezete. Az egészségcéljának megfelelően az elérni kívánt testsúly érték beállításával, és a táplálkozásnaplóval összekötve iránymutatást ad, hogy a napi bevitt kalóriák elégetéséhez még mennyit kell mozognia.



ikon megnyomásával az Egészségtervben a Mozgásnaplóhoz kapcsolódó felület megnyitására van lehetőség, ahol a testtömeg, energiaigény és a testtömegre vonatkozó célok beállítása lehetséges.

- [Optimális testtömeg](#): Az alábbi adatok megadása alapján kiszámítja az optimális testtömeget.
 1. Nem
 2. Születési idő
 3. Magasság
- [Szervezetének energiaigénye](#): Az alábbi adatok megadása alapján kiszámítja a szervezet kalóriaigényét, BMI és BMR értékeit.
 1. Jelenlegi testtömeg (a korábbiakban megadott jelenlegi testtömeg itt megjelenik)
 2. Életmód kiválasztása
 3. Mentés
- [Cél beállítása](#): Ebben a menüpontban a testtömegre vonatkozó célok beállítására van lehetőség az alábbiak szerint:
 1. Cél testtömeg megadása
 2. Kitűzött dátum megadása
 3. Megjelenik a javasolt napi tápanyagbevitel
 4. Mentés

← Egészségterv

OPTIMÁLIS TESTTÖMEG

Kérjük, adja meg az alábbi adatokat, hogy meghatározhatjuk az Ön számára optimális testtömeget. Ennek az értéknek a használata ma már a kutatásoknak köszönhetően háttérbe szorult, csupán tájékoztató célt szolgál.

nő férfi

Születési dátuma:

Jelenlegi magassága cm

AZ ÖN OPTIMÁLIS TESTTÖMEGE

- kg

MENTÉS

Egészségcélod könnyű eléréséhez válaszd partnerünk, a FitProject diétáit!

FitProject

← Egészségterv

SZERVEZETÉNEK ENERGIAIGÉNYE

Az alábbiakban kiszámolhatja azt a kalóriamennyiséget, amelyet szervezete a mindennapok során mindenképp felhasznál. Ez egyrészt a szervezet önfenntartó működését fedező energia, másrészt az életmódhoz, a napi munkavégzéshez kapcsolódó fizikai aktivitást biztosító kalóriamennyiség. Ha a napi elfogyasztott kalóriamennyiség ezzel megegyezik, akkor testtömege nem változik.

Jelenlegi testtömege kg

Életmódja

AZ ÖN SZERVEZETÉNEK KALÓRIAIGÉNYE

- kcal

BMI ÉRTÉKE

-

BMR ÉRTÉKE

-

MENTÉS

Egészségcélod könnyű eléréséhez válaszd partnerünk, a FitProject diétáit!

FitProject

← Egészségterv

CÉL BEÁLLÍTÁSA

Egészségtervében beállíthatja a célként kitűzött testtömeget, illetve azt az időpontot, amikor el szeretné ezt érni. Felhívjuk a figyelmét, hogy a kalóriabevitel túlzásba vitt korlátozása (napi 1200 kcal-nál kisebb érték) azt eredményezi, hogy szervezete testének izomszövetét is elkezd lebontani, hogy fenntartsa az energiaellátást. Azt javasoljuk, hogy heti 0,5-1 kg-nál nagyobb mértékű fogyást ne tűzzön ki maga elé, mert az egészségkárosító hatásokkal is járhat. A mérsékelt ütemű fogyás jellemzően tartósabb eredménnyel jár.

Cél testtömege kg

Kitűzött dátum

JAVASOLT NAPI TÁPANYAGBEVITEL

- kcal

MENTÉS

Egészségcélod könnyű eléréséhez válaszd partnerünk, a FitProject diétáit!

FitProject

Mozgás rögzítése



ikon megnyomásával nyílik lehetőség új adatok bevitelére, melynek menete:

1. Mozgás típusának kiválasztása
2. Mennyiség megadása
3. Mértékegység megadása
4. Dátum megadása
5. Az alkalmazás kiszámítja az elégetett kalória értékét a bevitt adatok alapján
6. Mentés

Megosztás:



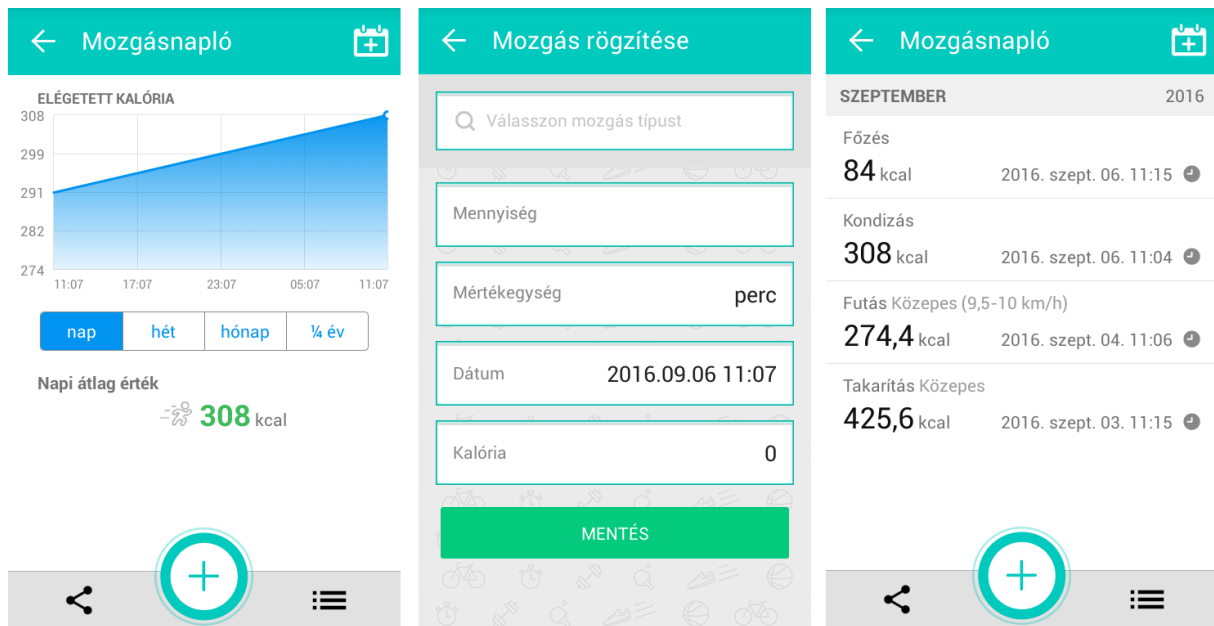
ikon megnyomásával sms-ben, emailen, vagy akár Bluetooth kapcsolaton keresztül is meg lehet osztani a rögzített adatokat.

Listanézet:



ikon megnyomásával az eddig bevitt adatok listanézetben jelennek meg.

Az elégetett kalória mennyisége a grafikonon napi, heti, havi, ¼ éves bontásban is megjeleníthető a kívánt gomb megnyomásával.

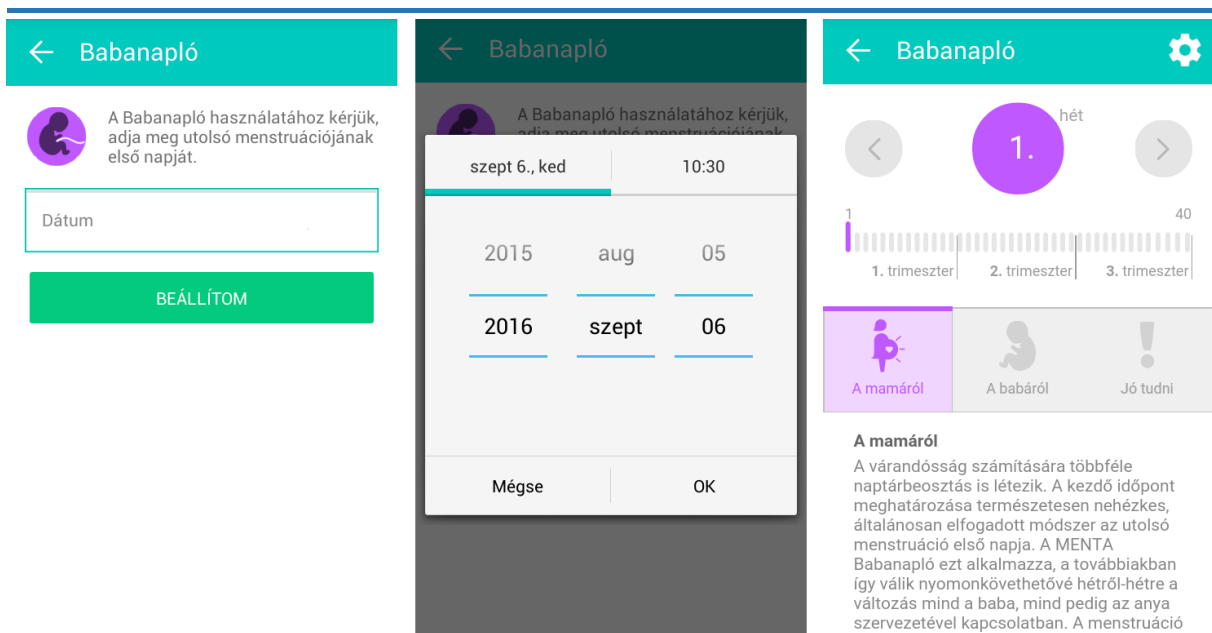


2.4.2. Babanapló

A Babanapló végigvezeti a kismamákat a terhesség ideje alatt. Tájékoztatja a kismamát a baba fejlődéséről és saját állapotának változásairól is. Itt láthatja, hogy melyik héten milyen kötelező és ajánlott vizsgálatok következnek, a kisbaba megszületése után pedig további hasznos információkat találhat a védőoltásokkal kapcsolatban az „Információs Központ” menüpont alatt.

Adat bevitel:

1. Az utolsó menstruáció idejének megadása: év, hónap, nap
2. „OK” gomb megnyomása
3. „Beállítom” gomb megnyomása



2.4.3. Vércukornapló

A vércukorértékek nyomon követését teszi lehetővé, ahol nem csak a mért értéket viheti be, hanem a mérés körülményét is, például: „étkezés előtt”, „étkezést követően 60 perccel”, így kezelőorvosának pontosabb információ áll rendelkezésre a terápia meghatározásához. A mért adatokat ebben a naplóban is összesítve láthatja grafikonon és listanézetben. A rendszer kiértékeli az eredményeket, amelyet akár emailben vagy sms-ben is meg tud osztani háziorvosával, diabetológusával.

Vércukor információk:



ikon megnyomásával a vércukorméréssel kapcsolatos tudnivalók, mérés előtti teendők tekinthetők meg.

Adatok bevitele:



ikon megnyomásával nyílik lehetőség a mért adatok bevitelére.

Megosztás:



ikon megnyomásával sms-ben, emailen, vagy akár Bluetooth kapcsolaton keresztül is meg lehet osztani a mért adatokat.

Listanézet:



ikon megnyomásával az eddig bevitt adatok listanézetben jelennek meg.

A vércukorszint értékek a grafikonon napi, heti, havi, ¼ éves bontásban is megjeleníthetők a kívánt gomb megnyomásával.

The image shows three screenshots of a mobile application interface for blood sugar management:

- Vércukor információk:** Displays a message about target ranges and pre-meal instructions. It includes icons for a clock, a coffee cup, and a fork, and a note about fasting before measurement.
- Vércukornapló:** Shows a 'Nincs rögzített érték' (No recorded value) message. It has filters for 'nap', 'hét', 'hónap', and '¼ év'. The daily average is shown as 0 mmol/l. A warning message states: 'Sajnos a kiértékeléshez nem áll rendelkezésre elég adat. Javasoljuk, hogy az elkövetkezendő hetekben rendszeresen mérje vércukrárt!' (Unfortunately, there is not enough data for evaluation. We recommend measuring your blood sugar regularly in the coming weeks!).
- Vércukor rögzítése:** A large red drop icon with a value of 5 mmol/l. It has '+' and '-' buttons for adjustment. Below it is a 'Mérési körülmény' (Measurement conditions) field, a date/time field (2016. szept. 05. 10:41), and a 'MENTÉS' (Save) button.

2.4.4. Táplálkozásnapló

Az elfogyasztott ételek és italok rögzítésére szolgál, amelyekből az alkalmazás kiszámolja és tájékoztatja a felhasználót az aznap bevitt és még bevihető kalóriákról. Az étel-, és italadatbázisnak köszönhetően a termékek könnyen megtalálhatók és kalóriaértékük automatikusan felkerül a napi fogyasztási listára, valamint az egészségcélnak megfelelően a napi bevitt és elégetett kalóriák arányát mutatja.

Étkezés rögzítése:



ikon megnyomásával nyílik lehetőség az adatok bevitelére.

1. Étél kiválasztása listából
2. Mennyiség, mértékegység megadása
3. Mentés

Megosztás:



ikon megnyomásával sms-ben, emailen, vagy akár Bluetooth kapcsolaton keresztül is meg lehet osztani a rögzített adatokat.

Listanézet:



ikon megnyomásával az eddig bevitt adatok listanézetben jelennek meg.



ikon megnyomásával a kapcsolódó Mozgásnapló megnyitására van lehetőség az Egészségtervben.

A bevitt kalóriaértékek a grafikonon napi, heti, havi, ¼ éves bontásban is megjeleníthetők a kívánt gomb megnyomásával.

Ha nem találja a fogyasztott ételt vagy italt, rögzítse partnerünk, a FitProject oldalán!



2.4.5. Testtömegnapló

A napló biztosítja a felhasználó által mért testsúly napi szinten történő rögzítését. A grafikonon láthatja heti, havi, negyedéves bontásban testsúlyának változását, ezen felül a nemnek és kornak megfelelő BMI (Body Mass Index) kategóriába sorolja a felhasználót, iránymutatást adva az optimális testsúly eléréséhez. Életmódja és testsúlya alapján kiszámolja szervezete napi kalória igényét, a bevitt és elégetett kalóriákat pedig a mozgás és táplálkozás naplóban tudja rögzíteni, összekapcsolva az egészségtervező modullal.

Testtömegindex (BMI) kiszámítása:



ikon megnyomásával nyílik lehetőség az adatok bevitelére:

1. Magasság megadása
2. Testtömeg megadása
3. „Mentés” gomb megnyomása után kiszámolja a testtömegindexet

Megosztás:



ikon megnyomásával sms-ben, emailen, vagy akár Bluetooth kapcsolaton keresztül is meg lehet osztani a rögzített adatokat.

Listanézet:



ikon megnyomásával az eddig bevitt adatok listanézetben jelennek meg.



ikon megnyomásával a kapcsolódó Mozcásnapló megnyitására van lehetőség az Egészségtervben.

A testtömeg értékek a grafikonon napi, heti, havi, ¼ éves bontásban is megjeleníthetők a kívánt gomb megnyomásával.

← Testtömegnapló

TESTTÖMEG (KG)

Nincs rögzített érték

nap hét hónap ¼ év

Havi átlag érték **0,0** kg

Fogyókúra kg

Cél testsúly: - Dátum: -

← Testtömegnapló

TESTTÖMEGINDEX (BMI)

0.0

Magasság (cm)

Testtömeg (kg)

Mérés ideje: 2016. szept. 05. 11:49

MENTÉS

← Testtömegnapló

BMI normálérték WHO alapján:

Testtömeg osztályozás	Testtömegindex (kg/m ²)
Súlyos soványság	0 - 16
Mérsékelt soványság	16 - 17
Enyhe soványság	17 - 18,5
Normál testtömeg	18,5 - 25
Túlsúlyos	25 - 30
I. fokú elhízás	30 - 35
II. fokú elhízás	35 - 40
III. fokú elhízás	40 - 51

2.4.6. Gyógyszernapló

A Gyógyszernapló segít, hogy többé ne felejtse el beszedni orvosságát. Alapja egy közhiteles gyógyszeradatbázis, amely közérthető megfogalmazásával könnyíti meg mindenki számára az eligazodást a rendelkezésre álló készítmények között. A betegtájékoztató beépítésével itt tájékozódhat a gyógyszert érintő minden információról.

Gyógyszerek kiválasztása



ikon megnyomásával nyílik lehetőség a gyógyszerek kiválasztására kétféle módon:

1. Gyógyszer nevének a beírásával
2. Vonalkód leolvasással a ikon megnyomásával

Gyógyszer emlékeztető beállítása

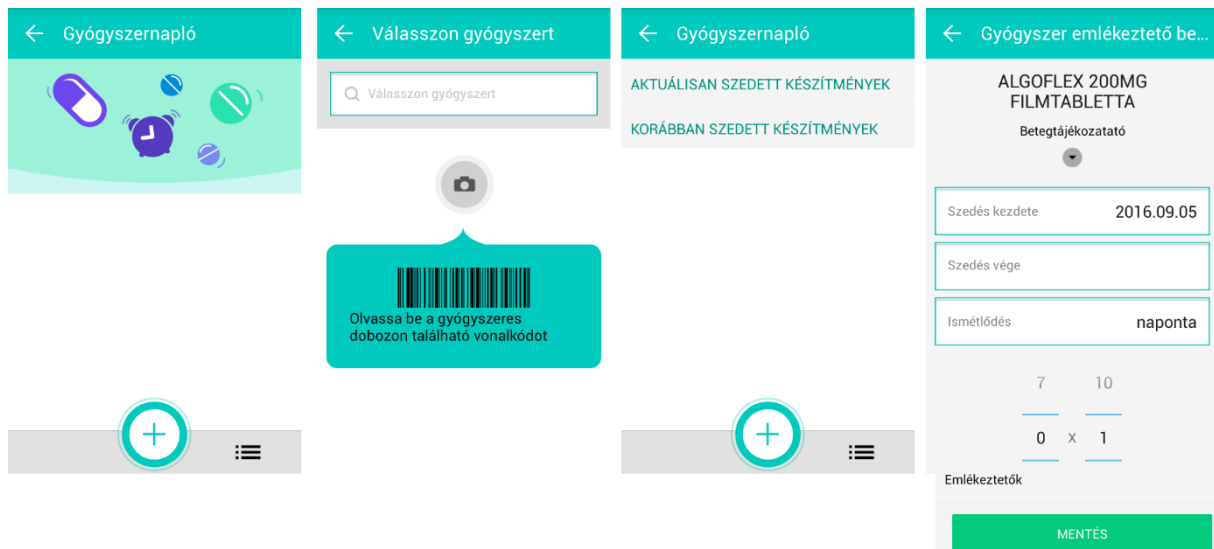
Ebben a menüpontban lehetőség van:

1. A kiválasztott gyógyszer betegtájékoztatójának megtekintésére a ikon megnyomásával
2. A szedés kezdetének beállítására
3. A szedés végének a beállítására
4. A szedés gyakoriságának megadására
5. „Mentés” gomb megnyomásával emlékeztető beállítására

Listanézet:



ikon megnyomásával az aktuálisan és a korábban szedett gyógyszerek listanézetben jelennek meg.



2.4.7. Vérnyomásnapló

A Vérnyomásnapló lehetőséget biztosít a mért vérnyomás adatainak könnyű rögzítésére, grafikonon listában történő megjelenítésére.



ikon megnyomásával a vérnyomásméréssel kapcsolatos tudnivalók, mérés előtti teendők tekinthetők meg.

Adatok bevitel:



ikon megnyomásával nyílik lehetőség a mért vérnyomás és pulzus adatok bevitelére.

1. Systolés érték megadása a „+” illetve „-” jelek segítségével
2. Diastolés érték megadása a „+” illetve „-” jelek segítségével
3. Pulzus érték megadása a „+” illetve „-” jelek segítségével

A mért vérnyomás és pulzus értékek grafikonon napi, heti, havi, ¼ éves bontásban is megjeleníthetők a kívánt gomb megnyomásával. A vérnyomás és pulzus grafikonok közötti váltásra a grafikon elhúzásával van lehetőség.

Megosztás:

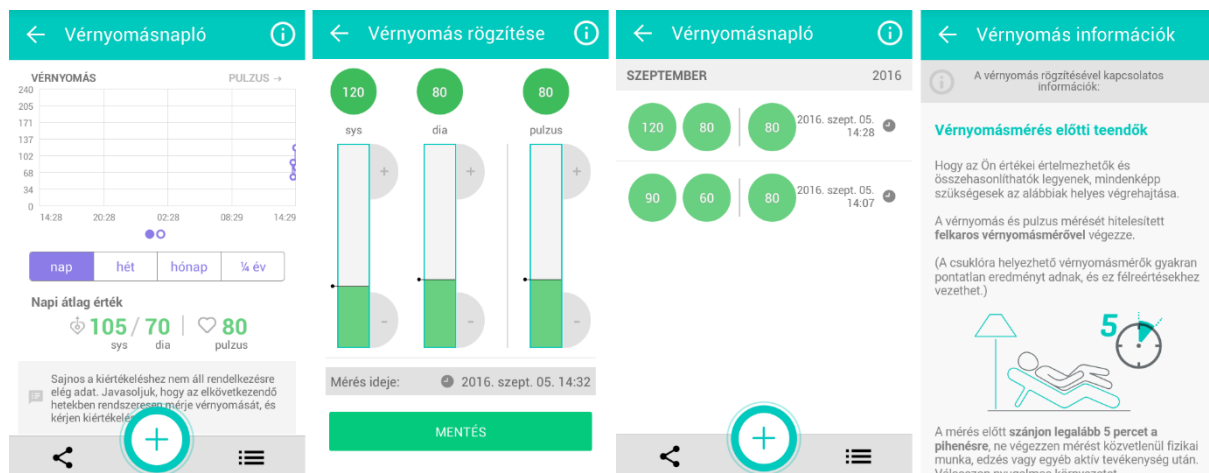


ikon megnyomásával sms-ben, emailen, vagy akár Bluetooth kapcsolaton keresztül is meg lehet osztani a rögzített adatokat.

Listanézet:



ikon megnyomásával az eddig bevitt adatok listanézetben jelennek meg.

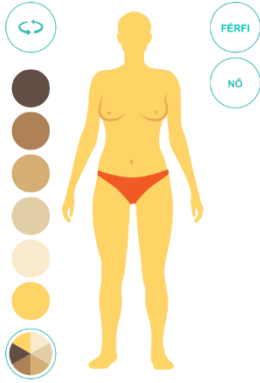
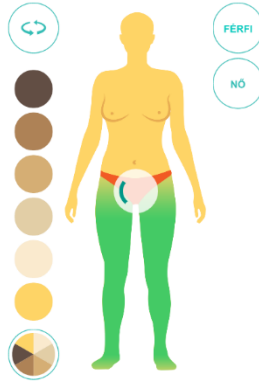


2.5. Betegségkalauz

Egyszerű keresést biztosít, az ábrázolt emberi testen a testrész kiválasztásával listázza az 542 szócikkből az érintett terület betegségeit, részletes tájékoztatást nyújtva a tünetekről, a megbetegedés lehetséges okairól és a szükséges vizsgálatokról, beavatkozásokról.

Keresés indítása:

1. Nem kiválasztása
2. Bőrszín kiválasztása
3. Testrész kiválasztása
4. Betegség kiválasztása a listából

Betegségkalauz	Betegségkalauz	Betegségkalauz	Betegségkalauz
		<h3>Alsó végtag</h3> <p>B</p> <p>Benőtt lábköröm</p> <p>Bokatörés</p> <p>C</p> <p>Csípőfájdalom</p> <p>G</p> <p>Genu valgum, X láb, Végtag rendellenességek</p>	<h3>Bokatörés</h3> <p>Tartalomjegyzék</p> <p>[megjelenítés]</p> <p>Általános tudnivalók</p> <p>A bokatörés egy olyan gyakori sérülés, mely elsősorban sportbaleset, vagy a boka kifordulás által keletkezik. Ilyenkor általában begipszelik a bokát vagy műtétre kerül sor. A gyógyulás nagyjából 12 hetet vesz igénybe.</p> <p>Ha bokatörésre gyanakszik, haladéktalanul keresse fel a</p>

2.6. Szolgáltatáskereső

A szolgáltatáskereső funkció interaktív térképpel és útvonaltervezővel összekötve biztosít lehetőséget egészségügyi szolgáltató keresését. Több kategóriába csoportosítva találhatóak meg a szükséges szolgáltatások: gyógyszertár, alapellátás, diagnosztika, egyébellátás, fekvőbeteg és járóbeteg szakellátás.

Keresés indítása:

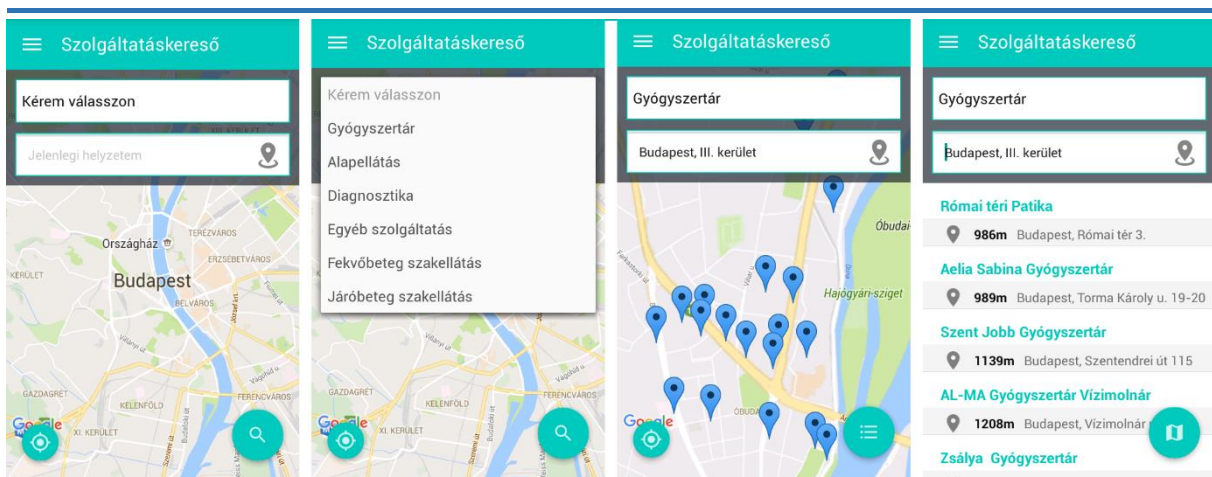
1. Szolgáltatás kiválasztása
2. Helyszín megadása kétféle módon lehetséges:
 - a.) Jelenlegi helyzet megadásához a telefon GPS-ét bekapcsolva
 - b.) Manuálisan beírva a város nevét, kerületet, utca nevét

A Szolgáltatáskereső megmutatja a keresett szolgáltatás elérésének lehetőségeit, távolságát, mindezeket lehetőség szerint telefonszámmal és email címmel is.

A keresési eredmények térképen és lista formájában is megjelennek.



ikon megnyomásával listázva jelennek meg a találatok.



2.7. Információs Központ

Személyes egészségi állapotával kapcsolatos hírek, információk és anyagok állnak rendelkezésre az Információs Központban, amelyek segítenek a tudatos egészségfejlesztésben. Többek között tájékozódhat a szervezett szűrésekről és egészségügyi kampányokról, ismeretterjesztő anyagot kap a kötelező és ajánlott védőoltásokról. Ezek mellett a MeNTA-ban aktuális népegészségügyi térképeket talál a pollen, vízminőség, fürdővizek és levegőminőségi adatokra támaszkodva.

2.7.1. Tudásbázis

Az egészséggel kapcsolatos érdekességek, cikkek találhatóak ebben a menüpontban.

2.7.2. Szűrések

Listanézetben jeleníti meg a szervezett egészségügyi szűréseket országosan.

2.7.3. Oltások

- [Kötelező oltások](#): A felsorolásból kiválasztott kötelező oltás részletei tekinthetők meg itt.
- [Ajánlott oltások](#): A felsorolásból kiválasztott ajánlott oltás részletei tekinthetők meg itt.

2.7.4. Térképek

- [Pollenhelyzet](#): Az allergének kiválasztásával térképen jeleníti meg, hogy a kiválasztott allergén hol és milyen intenzitású.
- [Ívóvízminőség](#): A helyszín megadása után megjeleníti az utolsó mérés idejét és eredményét.
- [Fürdővíz](#): A helyszín megadása után megjeleníti az utolsó mérés idejét és eredményét.
- [Levegőminőség](#): A helyszín megadása után megjeleníti az utolsó mérés idejét és eredményét.
- [Szűrések](#): Az aktuálisan elérhető szűréseket jeleníti meg.

☰ Információs Központ

Elhunyt Dr. Makara Péter
2016. 01. 12. 11:49

Receptverseny az egészséges táplálkozás jegyében
2016. 01. 05. 11:20

TUDÁS... SZÜRÉS... OLTÁSOK TÉRKÉP...

☰ Információs Központ

Nyugdíjas Expó 2016. - Pannon Halláscentrumok Életmód Nap
Budapest
2016.12.10. 0:00 - 2016.12.10. 0:00

Nyugdíjas Expó 2016. - Pannon Halláscentrumok Életmód Nap
Budapest
2016.12.09. 0:00 - 2016.12.09. 0:00

Diabetes Világnap 2016
Sopron
2016.11.19. 0:00 - 2016.11.19. 0:00

TUDÁS... SZÜRÉS... OLTÁS... TÉRKÉP...

☰ Információs Központ

▼ **Kötelező védőoltások**

▼ **Ajánlott védőoltások**

A vágólapra másolva

TUDÁS... SZÜRÉS... OLTÁS... TÉRKÉP...

☰ Információs Központ

Pollenhelyzet
Aktuális heti pollenhelyzet értékelése

Ivóvízminőség
Vezetékes ivóvíz minősége a magyarországi településeken


Fürdővíz
Aktuális fürdővíz minták minősége

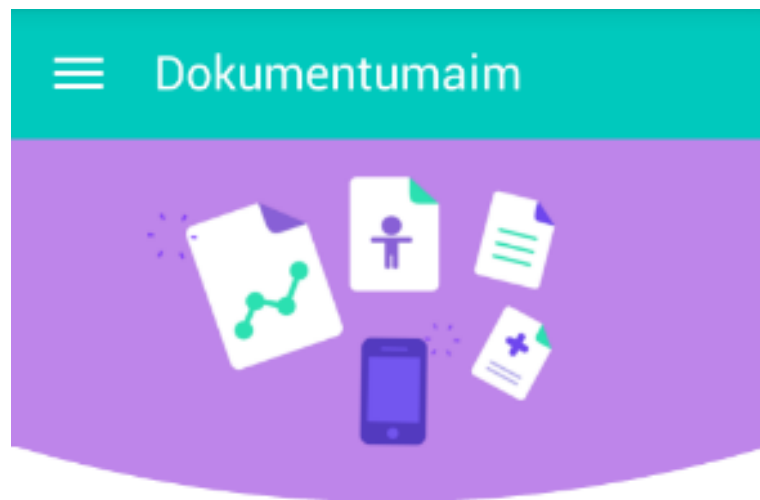
Levegőminőség
Budapest és vidéki települések levegőegészségügyi helyzete

TUDÁS... SZÜRÉS... OLTÁS... TÉRKÉP...

2.8. Dokumentumaim

A MeNTA lehetőséget biztosít a dokumentumok tárolására is. Az ellátás során kapott dokumentumokról kép készíthető, ami a felcímkézéssel (laborlelet, zárójelentés, stb.) egy helyen rendszerezve megtalálható, így nem kell aggódni, ha a felhasználó elveszíti, vagy esetleg elfelejti orvosához elvinni.

Dokumentumait jpg formátumban töltheti fel a  ikon megnyomásával a telefon galériájából vagy új fényképet készítve.



Egészségügyi dokumentumai feltöltéséhez
kattintson a + gombra!



2.9. Értesítések

A MeNTA személyre szabott üzeneteket küld felhasználóinak, értesíti őket, ha már régóta nem mérte valamely értékét és nem rögzítette azokat, ezen felül megtalálhatóak az egyes egészségnaplóhoz tartozó figyelmeztető, emlékeztető üzenetek, és az egészségnaplók ajánlásai.

☰
Értesítések

📍

Vérnyomásnapló 2 napja ⌵

Az Ön által mért vérnyomásérték kiugróan magas. Ismétlje meg a mérést 5 perc elteltével. Amennyiben továbbra is hasonlóan magas értéket tapasztal, forduljon azonnal orvosi segítséghez.

📍

Vérnyomásnapló 24 napja ⌵

Az Ön által mért vérnyomásérték kiugróan magas. Ismétlje meg a mérést 5 perc elteltével. Amennyiben továbbra is hasonlóan magas értéket tapasztal, forduljon azonnal orvosi segítséghez.

🩸

Vércukornapló egy hónapja ⌵

Az Ön előző mérése emelkedett vércukorszintet mutatott. Kérjük, a közeljövőben ismétlje meg a mérést reggel, felkelés után éhgyomorra, hogy kezelőorvosa pontosabb képet kaphasson szervezete vércukorháztartásáról.

📍

Vérnyomásnapló egy hónapja ⌵

Az Ön által mért vérnyomásérték