Руководство по использованию электронного дневника сна

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДНЕВНИК СНА – авторская разработка врача-сомнолога, профессора, д.м.н., заслуженного врача РФ Романа Бузунова.

Электронный дневник сна является WEB-приложением, построенном на облачной технологии. Программа совместима с любыми операционными системами и устройствами. Вести дневник можно на компьютере, планшете или мобильном телефоне.

С помощью электронного дневника вы сможете отслеживать параметры своего сна. Это будет полезно при проведении программы когнитивно-поведенческой терапии бессонницы, оценке эффекта медикаментозного лечения бессонницы и просто для самоконтроля сна.

Заполнение дневника сна интуитивно понятно. Однако для предварительного ознакомления и вашего удобства предлагаем ознакомиться с данным руководством.

Начало работы. Регистрация

Ваш первый шаг в работе с дневником сна начинается с регистрации в системе. Зарегистрировавшись на платформе, вы получите доступ к бесплатной версии дневника на 3 дня (3 записи). При желании вы можете сразу приобрести платную версию на 8 недель (56 записей) или сначала воспользоваться бесплатной версией, а затем оплатить дальнейший доступ.

Для начала работы перейдите по ссылке https://patient.buzunov.ru/

Вы увидите страницу входа, кнопка «Регистрация» находится в левом нижнем углу экрана (рис.1).

Для регистрации в системе нажмите на кнопку «Регистрация».

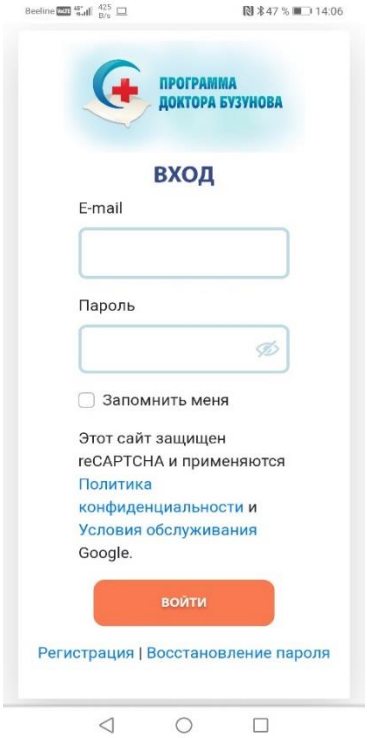
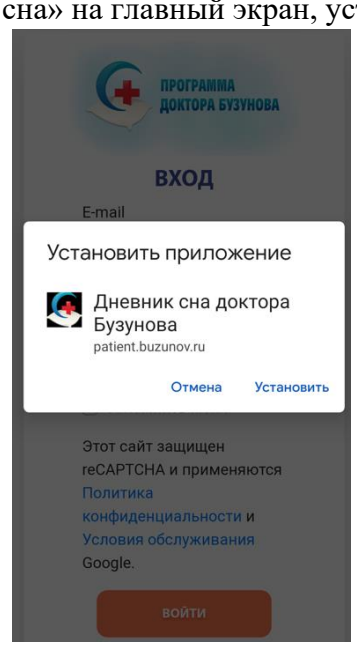


Рис.1

Если вы регистрируетесь с мобильного телефона, вам будет предложено добавить ярлык «Дневник сна» на главный экран, установив приложение на телефон (рис.2).



Для быстрого доступа к дневнику сна нажмите кнопку «Установить», и в дальнейшем вы сможете заходить в дневник сна по клику на соответствующий ярлык .

Рис.2

В пустое поле введите свой e-mail. Далее вам необходимо будет ознакомиться с условиями обслуживания и кликнуть на соответствующую галочку рядом с утверждением: «Я согласен(на) с условиями обслуживания».

По желанию оставьте или уберите галочку из бокса «Подписаться на новости и эксклюзивные предложения» и нажмите кнопку «Зарегистрироваться» (рис.3).

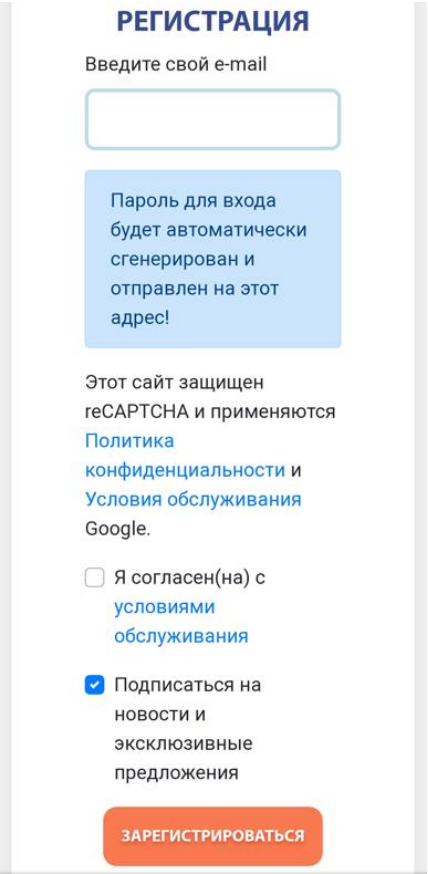


Рис.3

Вам на почту придет письмо с фразой в теме: «Данные для входа в дневник сна» (рис. 4).

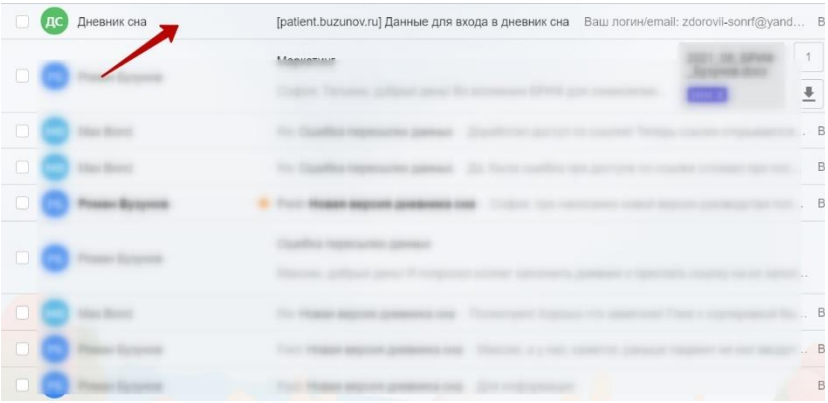


Рис.4

В письме будут указаны логин и пароль, которые вы далее сможете использовать для захода в систему (рис. 5).

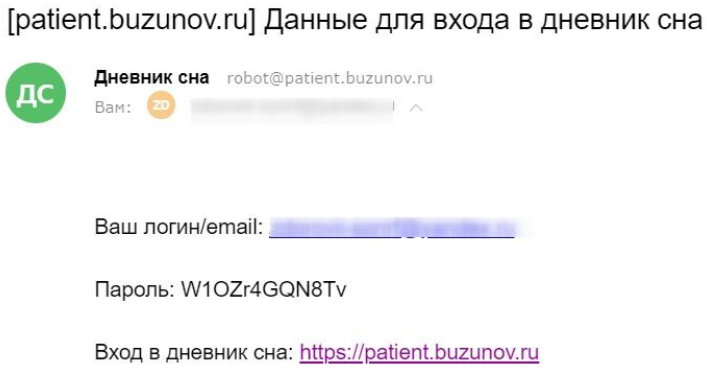


Рис.5

Зайдите в систему по логину и паролю (рис.6). Будьте внимательны при вводе данных, не оставляйте пробелы до и после логина и пароля, проверьте правильность написания.

Если вы забудете пароль, то вы сможете восстановить его с помощью формы восстановления пароля (рис.7).

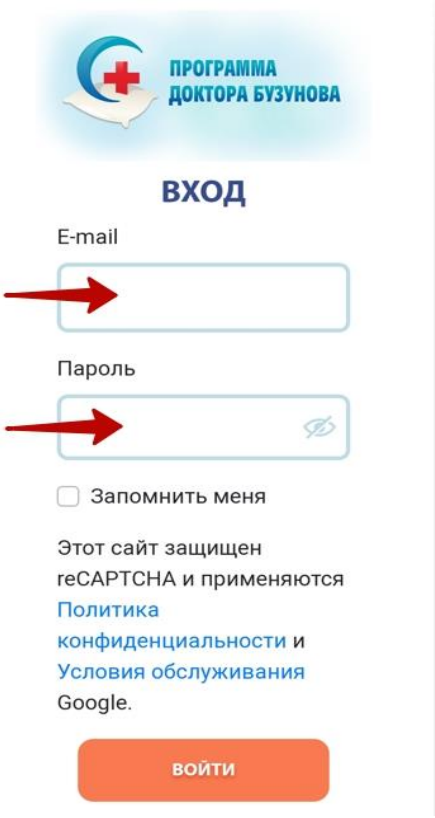


Рис.6

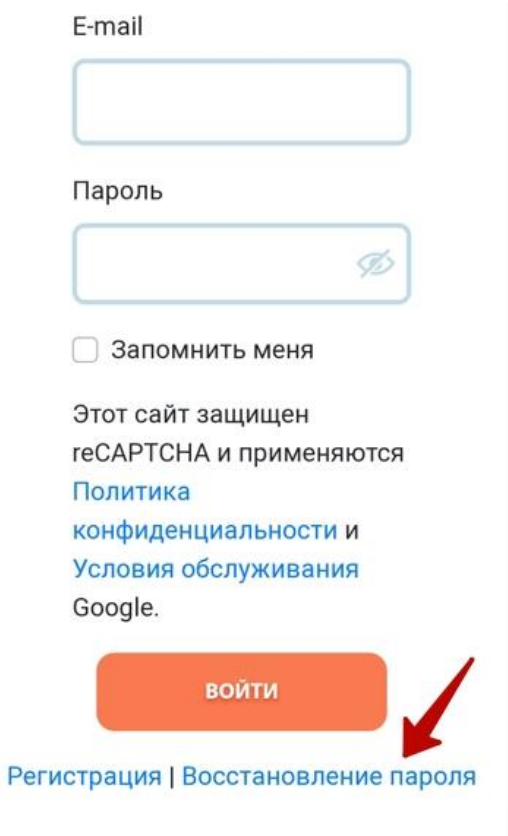


Рис.7

Зайдя в дневник сна, вы увидите страницу следующего вида (рис.8).

На этом этапе вы можете воспользоваться бесплатным доступом на 3 дня, чтобы протестировать дневник, или сразу же приобрести платный доступ на 8 недель (56 дней).

Рис.8

Заполнение дневника сна

Чтобы начать бесплатно тестировать дневник в течение 3 дней, нажмите на кнопку «Дневник сна» (указано стрелкой на рис.9.

Рис.9

Вы сразу же перейдете на форму заполнения ежедневной анкеты (рис 10). Дата выставляется автоматически. Если вы хотите заполнить дневник за предыдущие дни, вы можете ее поменять. Ниже находится форма выбора недели терапии. В бесплатной версии дневника будет указана только цифра «1», так как заполнение предполагает всего три для. В платной версии будут доступны 8 недель. Необходимо будет выбрать соответствующую неделю прохождения программы когнитивно-поведенческой терапии бессонницы.

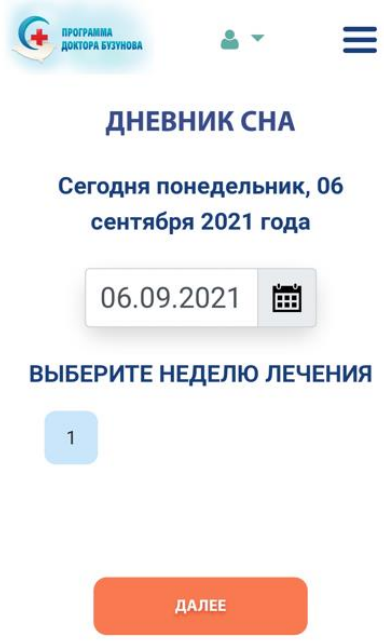


Рис.10

Нажмите кнопку «Далее». Продолжайте заполнять дневник – ответьте на все 20 вопросов анкеты. Это займет не более 2 минут.

В конце анкеты есть поле для комментариев (рис.11) . Запишите туда информацию о прошедшем дне и ночи, которую вы считаете важной и актуальной. Нажмите кнопку «Далее».

Перед итоговым сохранением введенных данных вам будет предложено перепроверить правильность заполнения всех полей анкеты (рис. 12). Сделайте это и нажмите «Сохранить» в конце страницы.

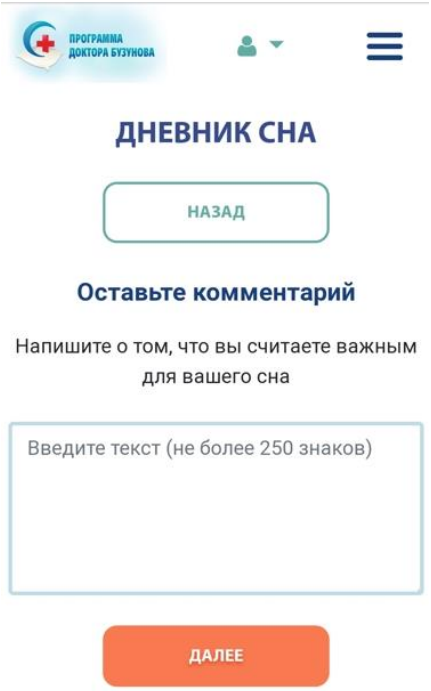


Рис.11

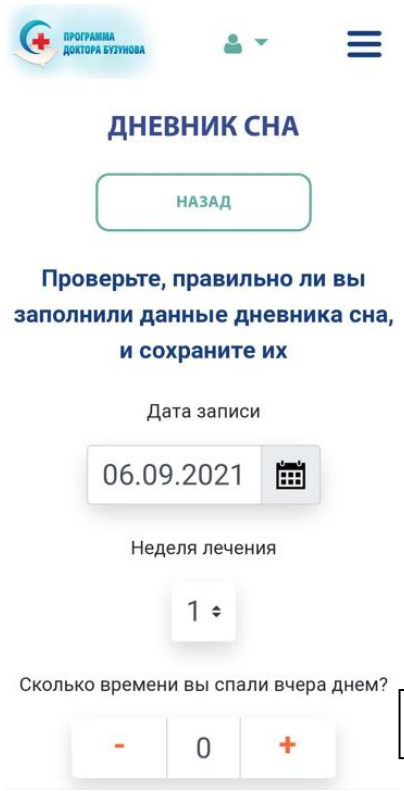


Рис.12

Вы увидите подтверждение об успешном сохранении записи. С помощью кнопки «К выбору раздела» вы сможете перейти на главную страницу (рис.13).

Рис.13

Отслеживание прогресса

Чтобы посмотреть свой прогресс, нажмите на соответствующую кнопку «Ваш прогресс» на главной странице приложения (рис 14).

Данные могут быть предоставлены в виде таблиц и графиков, по дням и по неделям наблюдения (рис.15).

Рис.14

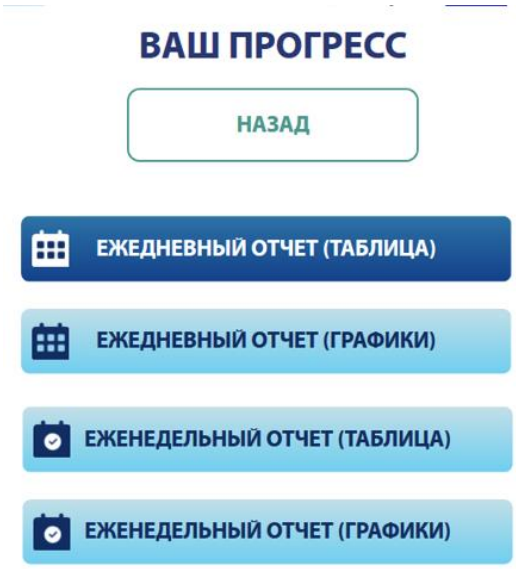


Рис.15

Выбирайте наиболее удобную форму отображения данных и изучайте свой прогресс!

Таблицы и графики на экране смартфона могут отражаться как в вертикальном, так и в горизонтальном виде. График перестраивается автоматически при повороте смартфона.

В табличной форме данные можно просматривать с помощью прокрутки на экране (рис 16).

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Сколько времени вы спали вчера днем?	0	0	00:05	0
Занимались ли вы вчера спортом или физическими упражнениями?	0.14	0.57	0.29	0.33
Сколько выкурили вчера сигарет?	0.00	0.00	0.00	0.00
Принимали ли вы вчера алкоголь?	0.00	0.29	0.00	0.00
Принимали ли вы перед сном снотворное?	0.00	0.00	0.00	0.00
В котором часу вы легли в кровать вчера вечером?	23:16	23:39	23:31	23:29
В котором часу вы погасили свет и решили заснуть?	23:30	23:47	23:31	23:32
Сколько времени вам потребовалось, чтобы заснуть?	00:30	00:07	00:21	00:06
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?	2.00	0.71	3.57	0.83

Рис.16

Примеры графиков изменений параметров сна представлены на рис. 17,18,19):

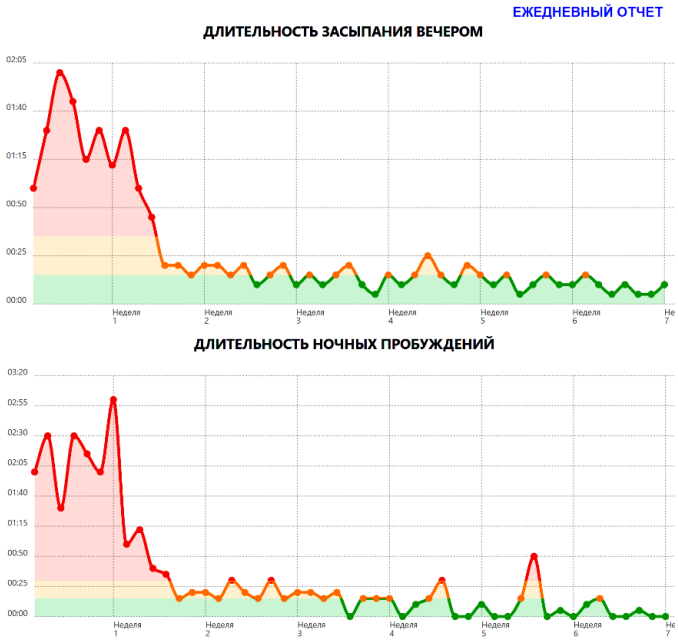


Рис.17

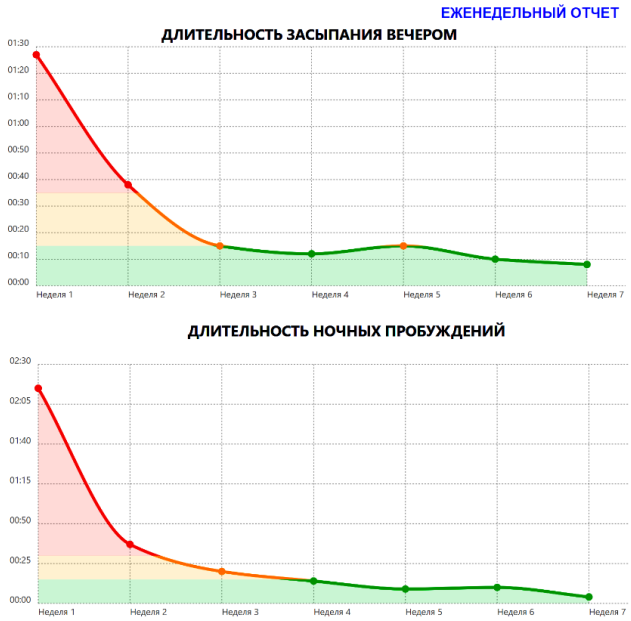


Рис.18

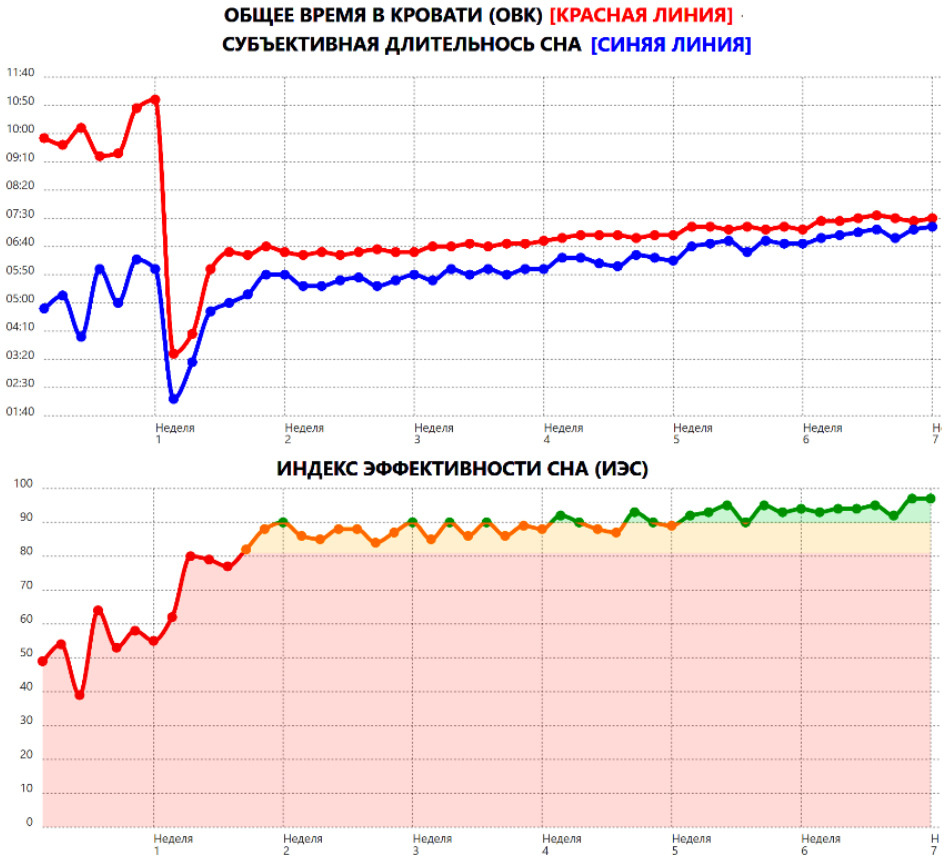


Рис.19

Как поделиться результатами

Чтобы поделиться результатами, используйте кнопку «Переслать данные дневника» (рис. 20).

Рис.20

НА экране появится ссылка (рис. 21). Скопируйте ее и перешлите ее адресату. Адресат сможет по данной ссылке просматривать все данные вашего дневника, но у него не будет возможности вносить какие-либо изменения.

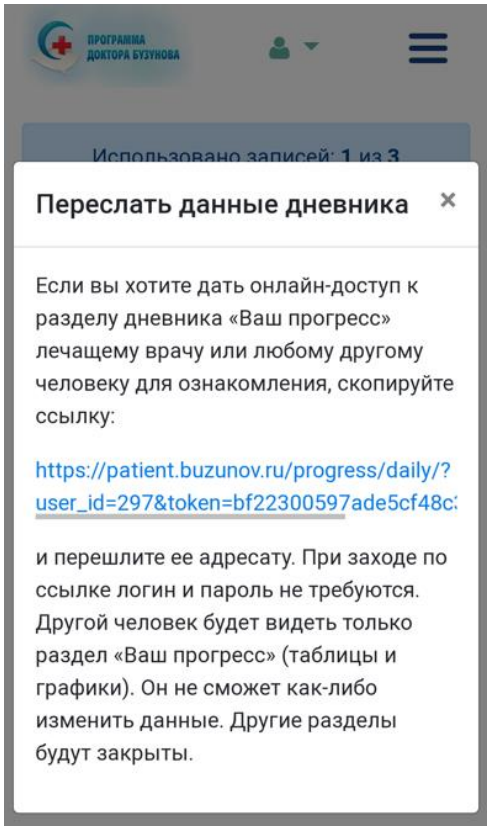


Рис.21

Приобретение платного доступа

В любой момент использования бесплатной версии вы можете приобрести платную версию. Для этого перейдите на главную страницу и нажмите на кнопку «Расширить доступ до 8 недель» (рис.22, 23). Если вы использовали все три записи бесплатной версии, то далее использовать дневник можно будет только после приобретения платной версии. Для этого нажмите на поле «Расширить доступ до 8 недель».

Рис. 22

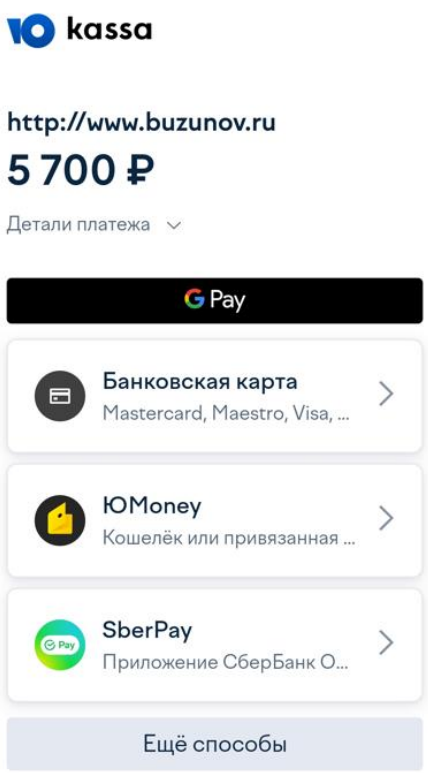


Рис. 23

После оплаты вы получите возможность сделать еще 56 записей в дневнике сна (8 недель).

После завершения 8-недельной версии вы сможете еще дважды платно продлевать пользование дневника, каждый раз также на 8 недель. После продления дневника все ваши предыдущие записи будут сохранны и доступны для анализа.

Успешного вам использования дневника сна!