

in+out-O-mator

User Manual



As of: August 1, 2026

Version 1.13.0-2

Contents

Quick Start	5
Programėlės diegimas	5
Ko tau reikia	5
Žingsnis po žingsnio	5
Kontrolinis sąrašas	6
Praleisti pradinę sąranką	6
Paprastas ir išplėstinis režimas	6
Kas toliau?	6
Pirmųjų įvykių registravimas	7
Kas yra įvykis?	7
Pradinė sąranka: 4 žingsnių sąranka	8
Pirmojo įvykio registravimas	10
Pradinės sąrankos praleidimas	10
Įvykių redagavimas	10
Kontrolinis sąrašas	11
Pirmojo skydelio sukūrimas	12
Skydelio kūrimas – žingsnis po žingsnio	12
Skydelio optimizavimas	13
Jei kažkas atrodo netaip	13
Kontrolinis sąrašas	13
□ Pagrindinė sąranka baigta!	13
Kelių skydelių naudojimas	14
Ciklo plytelė	14
Persijungimas tarp skydelių	14
Kito skydelio pridėjimas	14
Use Cases	15
Panaudojimo atvejis: simptomų sekimas	15
Ką gali pasiekti	15
Mokymosi kelias: simptomų sekimas per 3 žingsnius	15
Rekomenduojami pradiniai parametrai	16
Kelio taškų naudojimas kontekstui	16
Patarimai nuosekliam sekimui	16
Dažniausiai užduodami klausimai	16
Panaudojimo atvejis: mitybos sekimas	18
Ką gali pasiekti	18
Pareto principas mitybos sekimui	18
Mokymosi kelias: mitybos sekimas per 3 žingsnius	18
Pagrindinės receptų valdymo sąvokos	20
Maistinių verčių duomenų šaltiniai	20
Patarimai tikslesnei analizei	21
Dažniausiai užduodami klausimai	21
Panaudojimo atvejis: individualus sekimas	22
Ką gali sekti	22
Mokymosi kelias: individualus sekimas per 4 žingsnius	22
Dalinkis savo konfigūracija	23
Išplėstinės sąvokos	23

Dažniausiai užduodami klausimai	25
Configuration	26
⚙️ Parametrų konfigūravimas	26
Prieš pradėdami: 5 klausimai	26
Naujo parametro kūrimas	26
Parametro redagavimas	29
Parametro priskyrimas prietaisų skydeliui	29
Dažnai užduodami klausimai	29
Priminimai	29
📁 Parametrų grupės	30
Kam reikalingos parametrų grupės?	30
Naujos parametrų grupės kūrimas	30
Grupės pridėjimas prie prietaisų skydelio	31
Grupės redagavimas	31
Šablonai iš bibliotekos	31
Dažnai užduodami klausimai	32
🔔 Plytelių priminimai	33
Priminimo nustatymas	33
Tvarkaraščio parinktys	33
Priminimas apie vėluojantį įrašą	33
Praleistų priminimų pasivijimas	34
Patikimumas: šoninis mygtukas ir tylus atmetimas	34
Signalų laiko keitimas	35
Skambėjimo profiliai	35
🔧 Skydelių konfigūravimas	36
Skydelio pagrindai	36
Naujo skydelio kūrimas	36
Talpos rodmenys supratimas	37
Plytelių eksportavimas ir importavimas	38
Kelių skydelių efektyvus naudojimas	39
Persijungimas tarp skydelių	39
Skydelis skirtingiems įrenginiams	39
Jei pasimetei programėlėje	40
📖 Receptų konfigūravimas	41
Kada verta kurti detalų receptą?	41
3 receptų tipai	41
Naujo recepto kūrimas	41
Ingredientų pridėjimas	43
Variantai – lankstūs ingredientai	43
Greitas įrašymas: neseniai naudoti	44
Įrašant: variantų pasirinkimas	44
Receptas su daug ingredientų: makaronų pavyzdys	44
BLS susiejimas su OFF produktais	45
Mitybos ataskaita	45
Vietos rezervavimo užbaigimas vėliau	46
Dažnai užduodami klausimai	46
📊 Ataskaitos ir analizė	47
Ataskaitų atidarymas	47

6 ataskaitų tipai	47
Naujos ataskaitos kūrimas	48
Laikotarpis ir agregavimas	48
Ataskaitų tvarkymas	49
Mitybos ataskaita išsamiau	49
 Gairės	50
Gairės ir parametrai: kuo skiriasi?	50
Kam naudingos gairės?	50
Gairių tipai	50
Gairės įrašymas	51
Gairių valdymas	51
Dažnai užduodami klausimai	52
 Apple Health	53
Kodėl verta naudoti „Apple Health“?	53
Aktyvavimas	53
Simptomų importavimas iš „Apple Health“	53
Duomenų sinchronizavimas	54
Privatumas	54
 Vaistų priminimai	55
Pradžia	55
Trys dozatorių tipai	55
Vartojimo tvarkaraščio nustatymas	55
Pripildymo asistentas	56
Vaistų katalogas	56
Vartojimo patvirtinimas	57
Dažnai užduodami klausimai	58
Praleistų vartojimų patvirtinimas atgaline data	58
Dozės pakeitimai	59
 Duomenų atsarginė kopija	60
Kur rasti duomenų atsarginę kopiją	60
Atsarginės kopijos kūrimas	60
Atsarginės kopijos atkūrimas	60
Vientisumo patikra	61
Patarimai	61
Įvykių duomenų eksportavimas kaip CSV	61
Reference	63
 Šablonų biblioteka	63
Kodėl šablonai?	63
Šablonų bibliotekos atidarymas	63
Šablono paieška	63
Šablono atsisiuntimas	64
Savo šablonų dalijimasis	64
Atsisiūtų šablonų pritaikymas	65
Šablonų bibliotekos būseną	65
Dažnai užduodami klausimai	65
 Bendruomenės centras	66
Bendruomenės centro atidarymas	66
Šablonų biblioteka	66

Programėlės įvertinimas	66
Susiejimo kodas: žiniatinklio sąsaja	66
Nuotraukų mitybos mokymas (nebūtina)	67
Duomenų šaltiniai: BLS ir Open Food Facts	68
Apžvalga	68
🔍 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	68
📦 Open Food Facts (OFF)	69
BLS susiejimas su OFF produktais	69
Svarbi pastaba dėl tikslumo	70
Dažnai užduodami klausimai	70
Gestai ir valdymas	71
Pagrindiniai principai	71
Rodiniai ir lakštai	71
Lakšto uždarymas	71
Sąrašo rodinys	72
Palietimas (trumpas)	72
Ilgas paspaudimas (laikymas)	72
Perbraukimas: sąrašo veiksmai (kairėn ir dešinėn)	73
Trynimas su patvirtinimu (perbraukimas kairėn)	73
Redagavimas perbraukiant dešinėn	74
Perjungimas tarp prietaisų skydelių	74
Kontekstinis meniu (ilgas paspaudimas ant sąrašo įrašo)	74
Įrankių juostos elementai ir navigacija	75
Prietaisų skydelis: du gestai vienai plytelei	75
Greita nuoroda: svarbiausi veiksmai	75

Quick Start

Programėlės diegimas

{{video: onboarding}}

Tikslas: Pasiruošęs per 5 minutes.

Ko tau reikia

- „iPhone“ su **iOS 26 „Tahoe“** arba naujesne
 - Interneto ryšys
-

Žingsnis po žingsnio

1. Įdiek in+out-O-mator → Atidaryti tiesiogiai App Store

Arba rankiniu būdu:

1. Atidaryk **App Store** savo „iPhone“
2. Ieškok **„in+out-O-mator“**
3. Bakstelėk **Gauti** → Įdiegti

(Screenshot: screenshot-missing:01-welcome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:02-tos.png)

(Screenshot: screenshot-missing:03-schwerpunkte.png)

2. Paleisk programėlę ir pasirink kalbą Bakstelėk programėlės piktogramą. Pamatysi **pasveikinimo ekraną** (Fig. 01-welcome) — pasirink savo kalbą ir bakstelėk **Tęsti**.

3. Naudojimo sąlygos Slink iki naudojimo sąlygų apačios (Fig. 02-tos), pažymėk varnelę ir bakstelėk **Sutinku**.

4. Pasirink savo dėmesio sritis Pasirink, ką nori sekti (Fig. 03-schwerpunkte) — pvz., Simptomus, Mitybą ir (arba) Kita. Galima pasirinkti kelis variantus.

(Screenshot: screenshot-missing:04-symptome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:05-features.png)

(Screenshot: screenshot-missing:06-palette.png)

5. Pasirink simptomus Išskleisk kategorijas ir pasirink savo simptomus (Fig. 04-symptome). Baigęs bakstelėk **Sukurti**.

6. Įjunk funkcijas Pasirink, kurias papildomas funkcijas nori įjungti (Fig. 05-features) — pvz., Kelio taškus (Waypoints) arba Bendruomenės biblioteką.

7. Spalvų paletė Pasirink spalvų paletę (*Fig. 06-palette*) — vėliau ją bet kada gali pakeisti.

8. Viskas paruošta — tavo skydelis Baigus pradinę sąranką, atsidursi tiesiai savo skydelyje (*Fig. 07-onboarding-complete*).

(*Screenshot: screenshot-missing:07-onboarding-complete.png*)

Kontrolinis sąrašas

- in+out-O-mator įdiegtas iš App Store
 - Pasirinkta kalba, sutikta su naudojimo sąlygomis
 - Sukonfigūruotos dėmesio sritys, simptomai ir funkcijos
 - Pasirinkta spalvų paletė
 - Atidarytas skydelis
-

Praleisti pradinę sąranką

Gali praleisti sąrankos vedlį ir pradėti tiesiai su tuščiu skydeliu.

```
{{video: onboarding_skip}}
```

Paprastas ir išplėstinis režimas

Pagal numatytuosius nustatymus programėlė paleidžiama **Paprastu režimu** — idealu pradedantiesiems. Bet kada gali persijungti į Išplėstinį režimą, kad atrakintum visas funkcijas.

```
{{video: einfacher_modus}}
```

```
{{video: erweiterter_modus}}
```

Kas toliau?

Tavo skydelis paruoštas. Dabar gali užregistruoti savo pirmąjį įvykį.

Pirmųjų įvykių registravimas

{{video: erstes_ereignis}}

Tikslas: Supranti, kaip veikia pradinė sąranka, ir esi išsaugojęs savo pirmąjį įvykį.

Kas yra įvykis?

Įvykis yra mažiausias programėlės vienetas:

Įvykis = Laiko žyma + Parametras + Reikšmė

Pavyzdžiai:

2026 03 12 14:05	Galvos skausmas	lengvas
2026 03 12 19:30	Kava	250 ml
2026 03 12 23:10	Miego kokybė	gera

Kiekvienam įvykiui reikia **parametro** (ką sekį) ir **reikšmės** (kaip tai buvo).

Pradinė sąranka: 4 žingsnių sąranka

Pirmą kartą paleidus programėlę, ji tave nuves per pradinę sąranką. Bet kada gali praleisti pradinę sąranką ir vėliau viską užpildyti per Nustatymus.

(Screenshot: screenshot-missing:01-welcome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:03-schwerpunkte.png)

(Screenshot: screenshot-missing:04-symptome.png)

1 žingsnis: pasirink savo dėmesio sritį Pasirink, ką daugiausia nori sekti. Tai turi įtakos, kokie pasiūlymai ir parinktys rodomi kitame žingsnyje. (Fig. 03-schwerpunkte)

Dėmesio

sritis Man tinka, jei...

Simptomai Noriu stebėti nusiskundimus, vaistus ar savijautą
ir

sveikata

Mityba Noriu suprasti, ką valgau

Kita / Noriu sekti kažką visiškai individualaus

indi-

vidu-

alu

☐ Gali pasirinkti kelias dėmesio sritis vienu metu – pasirinkimas nėra vienas kitą atmetantis.

(Screenshot: screenshot-missing:05-features.png)

(Screenshot: screenshot-missing:06-palette.png)

(Screenshot: screenshot-missing:07-onboarding-complete.png)

2 žingsnis: įjunk funkcijas Nuspręsk, kurias papildomas sritis norėtum naudoti. Viskas, ko čia neijungsi, neišnyksta – gali pridėti vėliau per Nustatymus. (Fig. 05-features)

Funkcija	Ką ji daro
Bendruomenės centras	Dalykis ir atsisiųsk šablonus su kitais
Kelio taškai (Waypoints)	Pažymėk gyvenimo įvykius ir kontekstinius žymeklius
Maisto nuotraukų analizė	Registruok valgius fotografuodamas kamera (beta)
„Apple Health“	Sinchronizuok duomenis su „Health“ programėle
Kita	Visi parametrai ir grupės, nepriskirti aukščiau nurodytoms kategorijoms – visada prieinama kaip bendra plytelė

☐ Jei kaip dėmesio sritį pasirinkai „Simptomai ir sveikata“, „Apple Health“ automatiškai pažymima iš anksto.

3 žingsnis: pasirink spalvų paletę Pasirink programėlės išvaizdą. Tai gali pakeisti bet kada Nustatymuose. (*Fig. 06-palette*)

4 žingsnis: viskas paruošta Programėlė viską sutvarko ir atsiduri skydelyje. (*Fig. 07-onboarding-complete*)

Pirmojo įvykio registravimas

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-01-dashboard.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-02-erfassen.png)

Baigus pradinę sąranką pamatysi savo skydelį. Priklausomai nuo pasirinktos dėmesio srities, parametrai jau būna paruošti. (Fig. schnellstart-01-dashboard)

Kaip užregistruoti įvykį:

1. Bakstelėk parametro plytelę skydelyje
2. Atsidaro įvedimo forma (Fig. schnellstart-02-erfassen)
3. Įvesk reikšmę (slankiklis, bakstelėjimas, pasirinkimas – priklausomai nuo parametro tipo)
4. Bakstelėk „Išsaugoti“

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-03-gespeichert.png)

□ Ir viskas. Įvykis išsaugotas. (Fig. schnellstart-03-gespeichert) Vėliau gali sukonfigūruoti plytelę taip, kad ji tiesiogiai rodytų reikšmę arba trumpas ataskaitas.

Pradinės sąrankos praleidimas

Nesinori žingsnis po žingsnio vedamos sąrankos? Bakstelėk „**Praleisti**“ – iškart pateksi į tuščią skydelį.

Rekomenduojami tolesni greito starto žingsniai:

1. Bakstelėk **Nustatymai** (apatinė skirtukų juosta)
2. Atidaryk **Šablonų biblioteką**
3. Atsisiaušk tinkamą šabloną – iš anksto paruoštus parametrų rinkinius dažniausiems naudojimo atvejams

→ Daugiau informacijos: Šablonų biblioteka

Įvykių redagavimas

Įsivėlė klaida arba nustatytas neteisingas laikas?

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-04-historie.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-05-bearbeiten.png)

1. Atidaryk įvykių istoriją ilgai paspaudęs plytelę skydelyje (Fig. schnellstart-04-historie)
2. Bakstelėk įvykį (Fig. schnellstart-05-bearbeiten)
3. Pakeisk reikšmę, laiką ar pastabą → „Išsaugoti“

Kontrolinis sąrašas

- Pradinė sąranka baigta (arba praleista)
 - Nustatytas bent vienas parametras
 - Užregistruotas pirmasis įvykis
-

Pirmojo skydelio sukūrimas

{{video: erstes_dashboard}}

Tikslas: Asmeninis pradžios puslapis su tavo svarbiausiais parametrais – greitam sekimui vienu žvilgsniu.

Skydelio kūrimas – žingsnis po žingsnio

Pastaba: jei atėjai per greito starto eigą, jau matysi skydelio konfigūravimo meniu skydeliui „Mano diena“. Vietoj + **(Pliuso)** viršuje kairėje pamatysi ☺ peržiūros skilties pirmoje eilutėje.

1. Atidaryk Nustatymus Bakstelėk plytelę **Nustatymai** su ⚙ **krumpliaračio piktograma Skydelyje**, arba brūkštelėk kairėn ir bakstelėk → ☐ **Skydeliai**

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-01-konfigurieren.png)

2. Sukurk naują skydelį Bakstelėk + **(Pliusą)** viršuje dešinėje.

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-02-neues-dashboard-alert.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-03-leer.png)

3. Pasirink veiksmus Matai „**galimų veiksmų**“ sąrašą – tai tavo sukonfigūruoti parametrai ir grupės.

- Bakstelėk įrašą, kad jį **suaktyvintum** (jis persikelia į aktyvių sąrašą)
- Brūkštelėk aktyvų įrašą **iš dešinės į kairę**, kad jį išaktyvintum

☐ Sąrašas rodomi tiek pavieniai ☐ parametrai, tiek ☐ grupės. 🍴 Maistas, gėrimai ir 📍 kelio taškai visada prieinami.

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04a-kachel-essen-editor.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04-kacheln-aktiv.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04b-palette-sheet.png)

4. Pasirink išdėstymą Bakstelėk „**Išdėstymas**“, kad nustatytum vizualinį stilių:

Variantai:

- ☐ Sąrašas → kompaktiška sąrašo peržiūra, spalvota
- ☐ Plytelės → 3, 4 arba 5 plytelės eilutėje

- Su plytelėmis gali **padidinti** atskiras plyteles – naudinga dažnai naudojamiems parametrams
- **Simuliuotas mini skydelis** rodo peržiūrą realiu laiku

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-05-layout-liste.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-07-layout-raster.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-06-vorschau.png)

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-dashboard-06-morgenroutine-liste.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-dashboard-08-morgenroutine-raster.png*)

5. Baik Bakstelėk „Atlikta“ – tavo skydelis tampa nauju programėlės pradžios puslapiu.

Skydelio optimizavimas

Plytelių perrikiavimas: ilgai paspausk  vilkimo piktogramą (3 linijos dešinėje) → vilk aukštyn arba žemyn

Talpos patikra: programėlė rodo, kiek plytelių telpa ekrane. Oranžinis trikampis reiškia: ši plytelė bus nukirsta → perrikiuok.

Keli skydeliai: gali sukurti tiek skydelių, kiek nori, skirtingiems kontekstams (pvz., „Rytinė rutina“, „Sportas“, „Mityba“).

Jei kažkas atrodo netaip

- **Pasiklydai programėlėje?** Uždaryk programėlę ir paleisk ją iš naujo – visada atsidursi savo skydelyje.
 - **Tuščias skydelis?** Patikrink, ar nustatėi parametrus → Parametrai
-

Kontrolinis sąrašas

- Sukurtas skydelis
 - Pridėti bent 3 parametrai kaip aktyvios plytelės
 - Pasirinktas išdėstymas (sąrašas arba plytelės)
 - Naujame skydelyje užregistruotas pirmasis įvykis
-

□ Pagrindinė sąranka baigta!

Dabar turi viską, ko reikia pradėti. Tolesni žingsniai priklauso nuo tavo naudojimo atvejo:

Kelių skydelių naudojimas

{{video: weiteres_dashboard}}

Gali sukurti tiek skydelių, kiek nori — ir tarp jų persijungti brūkštelėjimu arba bakstelėjus plytelę.

Ciklo plytelė

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine.png*)

Kai turi daugiau nei vieną skydelį, tavo pagrindiniame skydelyje automatiškai atsiranda **ciklo plytelė** (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine*). Ji rodo kito skydelio pavadinimą — bakstelėk ją, kad persijungtum.

Persijungimas tarp skydelių

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings.png*)

Bakstelėjimu: bakstelėk ciklo plytelę — suaktyvėja kitas skydelis (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings*).

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck.png*)

Brūkštelėjimu: brūkštelėk kairėn arba dešinėn skydelyje (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck*), kad tiesiogiai naviguotum tarp visų savo skydelių.

Kito skydelio pridėjimas

Jei dar neturi antro skydelio: **Nustatymuose** → **Skydelis** gali pridėti tiek, kiek nori — lygiai taip, kaip aprašyta [Pirmojo skydelio sukūrimu](#).

→ **Grįžti į apžvalgą**

Use Cases

Panaudojimo atvejis: simptomų sekimas

Tau, jei: nori stebėti sveikatos simptomus, savijautą ar fizinės būsenas – ir sužinoti, kokie veiksniai jas veikia.

Reikalingas laikas: ~5 minutės pradžiai, tada ~30 sekundžių vienam įrašui

Ką gali pasiekti

- 1 savaitė: renki duomenis (galvos skausmas, miegas, nuotaika, ...)
- 2 savaitė: pastebi pirmus dėsningumus
- 4 savaitė: matai galimas koreliacijas

Pavyzdys: seki galvos skausmus ir miego kokybę. Po 2 savaitių pastebi: dienomis, kai miegojai mažiau nei 6 valandas, galvos skausmai pasitaiko dažniau.

Mokymosi kelias: simptomų sekimas per 3 žingsnius

1 žingsnis: pradėk iš karto (5 minutės) Naudok **pradinės sąrankos eigą** su Apple Health simptomais:

1. Paleisk programėlę → pasirodo pradinės sąrankos ekranas
2. Išskleisk kategoriją (pvz., „Neurologija“)
3. Pasirink simptomus (pvz., galvos skausmas, migrena)
4. Bakstelėk „Sukurti“

Rezultatas: prietaisų skydelis su tavo simptomais. Gali pradėti iškart.

□ **Patarimas:** pradėk nuo ne daugiau kaip 5-7 simptomų. Mažiau – daugiau: geriau nuosekliai sekti kelis, nei nereguliariai daug.

2 žingsnis: sukonfigūruok prietaisų skydelį (10 minučių) Duomenų įvedimui prietaisų skydelio pakanka. Analizei jį gali toliau plėsti:

→ **Kaip:** [sukurti prietaisų skydelį](#)

3 žingsnis: patikslink parametrus (nebūtina, 15-30 minučių) Jei nori gilintis, gali pritaikyti savo parametrus:

- Apibrėžk **vertinimo skalę**: ką tau reiškia „lengvas“ ir „stiprus“?
- Nustatyk **verčių intervalą** (pvz., skausmo skalė 1-10)
- Pridėk **daugiau parametrų** (nuotaika, energija, miego valandos)

→ **Kaip:** konfigūruoti parametrus

Rekomenduojami pradiniai parametrai

Ši kombinacija dažniausiai duoda vertingiausias koreliacijas:

Parametras	Tipas	Vertės
Galvos skausmas	Skalė	nėra / lengvas / vidutinis / stiprus
Miego kokybė	Skalė	prasta / vidutiniška / gera / labai gera
Miego valandos	Skaičius	0–12
Nuotaika	Skalė	labai bloga → labai gera
Energija	Skalė	išsekęs → kupinas energijos
Stresas	Skalė	atsipalaidavęs → labai įsitempęs

□ Šių parametrų nebūtina kurti pačiam – ieškok paruoštų konfigūracijų šablonų bibliotekoje.

Kelio taškų naudojimas kontekstui

Ypatingus įvykius, kurie gali paveikti tavo duomenis, gali pažymėti kaip 📍 kelio taškus:

- „Pradėjau antibiotikus“ / „Baigiau antibiotikus“
- „Atostogauju – mažiau streso“
- „Bandau naują vaistą“

Šios žymos vėliau padeda paaiškinti duomenų nuokrypius.

→ Nustatyti kelio taškus

Patarimai nuosekliam sekimui

- **Padedą fiksuoti laikai:** ryte pabudus + vakare prieš miegą
- **Tobulumo nereikia** – fragmentiški duomenys geriau nei jokių duomenų
- **Būk sąžiningas** – subjektyvūs vertinimai yra sąmoningai numatyta koncepcijos dalis
- **Koreguok laiko žymas** – pamiršai įvesti vakare? Ne bėda, laiką vėliau gali redaguoti

Dažniausiai užduodami klausimai

Ar galiu vėliau pakeisti vertinimo skalę? Taip. Parametrų pakeitimai veikia tik interpretaciją – tavo įvykių duomenys lieka nepaliesti.

Ar galiu importuoti Apple Health duomenis? Tiesioginis duomenų mainas su Apple Health kol kas kuriamas (bus vėlesniame atnaujinime).

Kiek duomenų reikia prasmingai analizei? Kaip taisyklė: bent 2 savaitės nuoseklaus sekimo pirmiems dėsningumams, 4–8 savaitės patikimesnėms koreliacijoms.

→ **Atgal į apžvalgą** | **Mitybos sekimas** | **Individualus sekimas**

Panaudojimo atvejis: mitybos sekimas

Tau, jei: nori suprasti, ką valgai – ir kaip mityba veikia tavo savijautą.

Reikalingas laikas: 15–30 minučių sąrankai, tada ~1 minutė kiekvienam valgiui

Ką gali pasiekti

Makro lygmuo: kalorijos, riebalai, angliavandeniai, baltymai

Mikro lygmuo: vitaminai, mineralai, aminorūgštys (per BLS)

Koreliacijos: mityba ↔ energija, miegas, simptomai

Pavyzdys: seki kofeino vartojimą ir miego kokybę. Po 3 savaičių pastebi: kava po 14 val. koreliuoja su prastesne miego kokybe.

Pareto principas mitybos sekimui

80 % naudos su 20 % pastangų.

Tau **nereikia** smulkiai apibrėžti kiekvieno valgio. Sutelk dėmesį į tuos 20 % maisto produktų ir gėrimų, kurie sudaro 80 % tavo raciono.

Įprastas metodas:

- ☐ Apibrėžk smulkiai: kasdienius valgius, reguliarius užkandžius
- ☐ Naudok kaip vietaženklį: apsilankymus restorane, išimtis
- ☐ Nebūtina: kiekviena vienkartinio apsilankymo restorane detalė

Mokymosi kelias: mitybos sekimas per 3 žingsnius

1 žingsnis: pradėk sekti iš karto - naudok vietaženklus (5 minutes) Maistą ir gėrimus gali fiksuoti iš karto, **dar prieš** apibrėždamas receptus:

1. Atidaryk prietaisų skydelį
2. Bakstelėk **¶ Maistas** arba **☑ Gėrimai**
3. Įvesk pavadinimą (pvz., „Pasta Funghi“)
4. Sukurk kaip **☉ vietaženklį**
5. Įvesk porcijų skaičių → Išsaugoti

☐ Vietaženklus gali užbaigti vėliau, kai turėsi daugiau laiko arba pakuotė bus po ranka.

2 žingsnis: apibrėžk savo pagrindinius receptus (15–30 minučių) Dažniausiai vartojamiems patiekalams verta įsigilinti:

→ Kaip: kurti receptus

Greitas startas per brūkšninio kodo skaitytuvą: 1. Bakstelėk + → brūkšninio kodo piktogramą 2. Nuskaityk pakuotę 3. Open Food Facts (OFF) automatiškai suranda produktą 4. Pridėk porcijos duomenis → Atlikta

3 žingsnis: naudok analizę (išplėstinis) Kai turėsi pakankamai duomenų: - Savaitės ataskaita: makroelementų apžvalga (riebalai, cukrus, baltymai, ...) - Mikroanalizė: vitaminai, mineralai (reikia su BLS susietų receptų) - Koreliacijos: mityba ↔ tavo simptomai / savijauta

Pagrindinės receptų valdymo sąvokos

¶ **Receptas** Receptas apibūdina maisto produktą ar gėrimą kartu su jo sudedamosiomis dalimis ir kiekiais. Jis gali būti paprastas (vienas BLS įrašas) arba sudėtingas (savarankiškai apibrėžti ingredientai).

② **Vietaženklis** Receptas be sudedamųjų dalių – tik pavadinimas. Tinka spontaniškiems įrašams. Nepakankamas mitybos analizei, bet geriau nei jokio įrašo.

⊕ **Variantas** Grupė tarpusavyje pakeičiamų ingredientų, iš kurių pasirenki fiksuodamas įvykį.

Pavyzdys: kava su pienu

Sudedamosios dalys: kava (malta), vanduo

+ Variantas „Pienas“: Pilno riebumo pienas | Avižinis pienas | Sojų pienas | (be pieno)

Taip gali sukurti vieną receptą ir vis tiek išlikti lankstus kasdieniame fiksavime.

Maistinių verčių duomenų šaltiniai

Programėlė naudoja dvi duomenų bazines:

Duomenų bazė	Privalumai	Trūkumai
BLS (Vokietijos maisto sudėties duomenų bazė)	Labai išsami (mikroelementai)	Daugiausia pagrindiniai maisto produktai
Open Food Facts	Pakuoti produktai, brūkšninio kodo skaitytuvas	Deklaracija dažnai nepilna

→ Daugiau informacijos: [Duomenų šaltiniai paaiškinti](#)

OFF-BLS susiejimas Programėlėje yra augantis **susiejimo paketas**: daugiau nei 1 000 OFF produktų kategorijų automatiškai susietos su atitinkamais BLS įrašais. Tai reiškia, kad daugelis nuskaitytų produktų iškart pateikia pilnus mikroelementų duomenis – be reikalo pačiam ieškoti ir priskirti BLS įrašų. Paketas plečiamas su programėlės atnaujinimais ir automatiniam praturtinimui naudoja Wikidata duomenis.

Priedai (E numeriai) OFF produktų sudedamosios dalys, kuriose yra priedų (pvz., E330, E415), sudedamųjų dalių sąrašas rodomas su angliškuoju pavadinimu – taip iškart matai, kad „E330“ reiškia citrinų rūgštį, o „E415“ – ksantano dervą. Lokalizacija vyksta automatiškai net ir be interneto ryšio.

Išplėstinė paieška OFF produktų paieškoje gali sujungti kelis paieškos terminus **kabliataškiu**:

Pavyzdys: „pomidoras; ekologiškas; smulkintas“

→ randa tik produktus, kuriuose yra visi trys terminai

Tai ypač naudinga, kai vienas terminas grąžina per daug rezultatų.

Patarimai tikslesnei analizei

- **Porcijų dydžiai** – nurodyk tiksliai, kurdamas receptus
- **BLS susiejimas** OFF produktams, kur įmanoma – daugelis jau susieti automatiškai
- **Seki reguliariai** – fragmentiški duomenys iškraipo savaitės vidurkius
- **Naudok variantus**, kad supaprastintum įvedimą

□ Mitybos analizės yra apytikslės. Dėl medicininės dietos terapijos visada pasitark su sveikatos priežiūros specialistu.

Dažniausiai užduodami klausimai

Ar galiu kurti receptus iš kitų receptų? Taip. Sudedamosios dalys pačios gali būti receptai – pavyzdžiui, „Bolonijos padažas“ gali turėti „Pomidorų padažą“ ir „Maltą jautieną“ kaip sudedamąsias dalis.

Kas, jei produkto nerandu nei OFF, nei BLS? Gali jį pridėti rankiniu būdu kaip receptą su savo maistinėmis vertėmis (nuo pakuotės).

Kaip dažnai užklausiama OFF duomenų bazė? Ne dažniau kaip kartą per 10 sekundžių (pagal Open Food Facts naudojimo gaires). Smėlio laikrodis rodo laukimo laiką.

→ Atgal į apžvalgą | [Simptomų sekimas](#) | [Konfigūruoti receptus](#)

Panaudojimo atvejis: individualus sekimas

{{video: blutdruck_showcase}}

Tau, jei: nori sekti savo kategorijas, kurių nepadengia joks standartinis įrankis – arba jei nori pilnos kontrolės savo konfigūracijai.

Reikalingas laikas: 30–60 minučių sąrankai (priklausomai nuo sudėtingumo)

Ką gali sekti

Programėlė sąmoningai neturi **fiksuoto fokuso**. Galima sekti viską, ką galima aprašyti kaip įvykį su laiko žyma ir verte:

Pavyzdžiai:

Darbas:	koncentracija (1–10), susikaupto darbo valandos
Sportas:	treniruotės tipas, intensyvumas, trukmė
Aplinka:	triukšmo lygis (lengvas / vidutinis / stiprus)
Socialumas:	socialinė energija, sąveikos (išsekęs → įkrautas)
Kūryba:	produktyvumas, srauto būseną (flow)
Namai:	miegamojo temperatūra, drėgmė

Mokymosi kelias: individualus sekimas per 4 žingsnius

1 žingsnis: apgalvok koncepciją (10 minučių) Prieš pradėdamas konfigūruoti, išsiaiškink:

Ką noriu matuoti? - Būk konkretus: „Juosmens skausmo intensyvumas“, o ne tiesiog „skausmas“

Koks duomenų tipas tinka?

Tipas	Kada naudoti	Pavyzdys
Skalė (tekstas)	Subjektyvūs vertinimai	lengvas / vidutinis / stiprus
Sveikasis skaičius	Skaičiuojamos vertės	kavos puodelių skaičius, miego valandos
Dešimtainis skaičius	Matuojami kiekiai	kūno svoris, kraujospūdis
Laisvas tekstas	Užrašai, aprašymai	sapnai, mintys

Ką reiškia vertės? Ar analizė turėtų žinoti, ar didesnė vertė yra „geriau“, ar „blogiau“? - Skausmo skalė: didesnė = blogiau → apibrėžk normos intervalą - Miego valandos: 7–9 valandos = optimalu → normos intervalas nuo 7 iki 9

2 žingsnis: sukurk parametrus (15–20 minučių) → Pilna instrukcija: konfigūruoti parametrus

Greitas gidas: 1.  Nustatymai →  Parametrai → + (pliusas) 2. Pasirink piktogramą, įvesk pavadinimą, pasirink tipą 3. Nebūtina: nustatyk verčių intervalą ir vertinimo schemą 4. Pasirink UI valdiklį ir išbandyk tiesioginėje peržiūroje 5. Bakstelėk „Atlikta“

3 žingsnis: sugrupuok parametrus (nebūtina, 10 minučių) Jei nori vienu metu fiksuoti kelis susijusius parametrus:

→ Instrukcija: parametrų grupės

Kraujospūdžio grupės pavyzdys:

Grupė „Kraujospūdis“

- └─ Sistolinis (sveikasis skaičius, 60–200)
- └─ Diastolinis (sveikasis skaičius, 40–130)
- └─ Pulsas (sveikasis skaičius, 40–200)

→ Vienas bakstelėjimas = įvedti visas tris vertes vienu metu

4 žingsnis: sukurk prietaisų skydelio dizainą (10 minučių) → Instrukcija: sukurti prietaisų skydelį

Rekomendacija individualiems sekimo įrankiams: - Dažnai naudojami parametrai: **dideli laukeliai** viršuje - Retai naudojami: **maži laukeliai** apačioje arba antrame prietaisų skydelyje - Keli prietaisų skydeliai skirtingiems kontekstams (rytas, vakaras, sportas)

Dalinkis savo konfigūracija

Jei sukūrei puikią konfigūraciją, gali ja pasidalinti su kitais:

→ Šablonų biblioteka – pasidalink savo šablonais

Išplėstinės sąvokos

Vertinimo schemos supratimas Programėlė gali aptikti galimas koreliacijas tarp parametrų. Tam reikalingas prasmingas verčių **vertinimas**:

Vertinimo skalė: -100 % (blogai/raudona) → 0 % (neutralu/geltona) → +100 % (gerai/žalia)

Miego pavyzdys:

- < 5 valandos → raudona (-100 %)
- 5–6 valandos → oranžinė (-50 %)
- 7–9 valandos → žalia (+100 %)
- > 9 valandos → geltona (0 %) ← per daug miego yra neutralu, ne teigiama

□ Vertinimus gali keisti bet kada vėliau. Keičiasi tik interpretacija – neapdoroti duomenys visada išlieka.

Sekcijos parametrų grupėse Sudėtingoms grupėms gali vizualiai suskirstyti parametrus į **sekcijas**:

Grupė „Ryto patikra“

— KŪNAS —

Miego kokybė | Energija | Skausmas

— PROTAS —

Nuotaika | Stresas | Motyvacija

Dažniausiai užduodami klausimai

Ar galiu vėliau pervadinti parametrus? Taip. Pervadinimas keičia tik pavadinimą, o ne išsaugotus įvykius.

Kas nutinka seniems duomenims, jei pakeičiu verčių intervalą? Įvykiai lieka nepakitę. Perskaičiuojama tik analizė / vertinimas.

Ar galiu ištrinti parametrus? Taip, bet visi susiję įvykių duomenys bus prarasti. Geriau deaktyvuoti nei ištrinti.

→ **Atgal į apžvalgą | Konfigūruoti parametrus | Parametrų grupės**

Configuration

Parametrų konfigūravimas

{ {video: configuration_parameter} }

Kas yra parametras? Jis apibūdina, *ką* nori sekti – ir kaip vertes reikia interpretuoti analizei.

Prieš pradedant: 5 klausimai

Skirk minutę atsakyti į šiuos klausimus apie naują parametą:

1. **Ką tiksliai matuoju?** (Būk konkretus: „Galvos skausmo intensyvumas“, o ne „skausmas“)
2. **Koks duomenų tipas tinka?** (Skaičius, tekstas, skalė, ...)
3. **Ar yra prasminga verčių riba?** (pvz., 1–10, 36–42°C)
4. **Ką reiškia aukšta/žema vertė?** (Geriau? Blogiau? Neutralu?)
5. **Kaip norėčiau įvesti vertę?** (Slankiklis, išskleidžiamasis sąrašas, teksto laukas, ...)

☐ Parametrus galima koreguoti vėliau. Bet vis tiek – minutę planavimo vėliau sutaupo daug pastangų.

Naujo parametro kūrimas

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-01-einstellungen.png)

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-02-modus.png)

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-03-liste.png)

1 žingsnis: Naršymas ⚙️ **Nustatymai** → ⚙️ **Parametrai** → + **(Pliusas, viršuje dešinėje)**

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-04-schritt1.png)

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-05-icon.png)

(Screenshot: screenshot-missing:configuration-parameter-06-typ.png)

2 žingsnis: Piktogramos pasirinkimas Palieski piktogramos lauką → Q susirask tinkamą terminą → palieski piktogramą.

3 žingsnis: Pavadinimo ir tipo įvedimas

Nustatymas	Reikšmė	Pavyzdys
Pavadinimas	Kaip vadinasi parametras	„Galvos skausmas“
Tipas	Verčių rūšis	Sveikasis skaičius

Galimi tipai:

Tipas	Aprašymas	Pavyzdžiai
Sveikasis skaičius	Sveikieji skaičiai	Miego valandos, kavos puodelių skaičius
Dešimtainis skaičius	Skaičiai su dešimtainėmis dalimis	Kūno svoris, kraujospūdis
Teksto vertė	Fiksuotas teksto variantų sąrašas	lengvas / vidutinis / stiprus
Laisvas tekstas	Laisvas teksto įvedimas	Sapnų dienoraštis, pastabos

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-07-wertebereich.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-08-bewertung.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-09-bewertung-ausgewaehlt.png*)

4 žingsnis: Verčių ribos nustatymas (neprivaloma, tik skaitiniams tipams) Gali nustatyti minimalią ir maksimalią vertę. Tai:

- Apriboja įvestį iki prasmingų verčių
- Nustato vertinimo skalės ribas

Vertės už ribas vis tiek išsaugomos, bet susiejamos su ribiniu vertinimu.

5 žingsnis: Vertinimo schemos nustatymas Kad programa galėtų aptikti koreliacijas, jai reikia žinoti, ar vertė yra „gera“, ar „bloga“.

Vertinimo skalė driekiasi nuo -100 % iki +100 %:

-100%  0%  +100%
raudona (blogai) geltona (neutralu) žalia (gerai)

Galimi šablonai (pavyzdžiai):

Šablonas	Aprašymas	Naudojimo atvejis
Normalus diapazonas	Vidurinis diapazonas „geras“, viskas kita – blogiau	Kraujospūdis, temperatūra
Kuo daugiau, tuo geriau	Kuo didesnė vertė, tuo žalesnė	Miego valandos (iki tam tikros ribos)
Kuo mažiau, tuo geriau	Kuo mažesnė vertė, tuo žalesnė	Skausmo skalė
Vienoda	Visos vertės neutralios (jokio vertinimo)	Kai tiesiog nori rinkti duomenis

Pavyzdys: kraujospūdis (sistolinis):

Normalus diapazonas: 100–129 → žalia

< 100: vis raudonesnė (per žemas)

> 129: vis raudonesnė (per aukštas)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-10-eingabe.png*)

6 žingsnis: Įvesties valdiklio pasirinkimas Nustatyk, kaip įvesi vertę sekimo metu:

Valdiklis	Geriausiai tinka
Slankiklis	Skaitiniams diapazonams, greitam vertinimui
Žingsniklis (+/-)	Skaičiavimo vertėms (kavos puodelių, stiklinių skaičius)
Išskleidžiamasis sąrašas	Teksto vertėms su fiksuotu sąrašu
Teksto laukas	Laisvam tekstui
Teksto žingsniklis	Teksto vertėms fiksuota seka

☐ **Gyva peržiūra** iškart parodo, kaip įvestis atrodys – išbandyk skirtingus variantus!

7 žingsnis: Baigimas Palieski „Atlikta“ → gauni patvirtinimą ir grįžti į nustatymų sąrašą.

Parametro redagavimas

Palieski įrašą parametrų sąrašė → pakeisk nustatymus → „Atlikta“.

☐ **Svarbu:** Jei pakeisi vertinimą, analizė bus perskaičiuota pagal naujus nustatymus. Patys įvykių duomenys lieka nepakitę.

Parametro priskyrimas prietaisų skydeliui

Parametras pats savaime nieko nedaro – jį reikia aktyvuoti prietaisų skydelyje:

→ Prietaisų skydelio konfigūravimas

Dažnai užduodami klausimai

Kiek parametrų turėčiau sukurti? Pradėk nuo 5–10. Per daug parametrų iš karto → mažiau nuoseklus sekimas.

Ar galiu importuoti parametrus iš šablonų bibliotekos? Taip – per šablonų biblioteką gali atsisiųsti paruoštas ☐ parametrų grupes (kartu su jų parametrais). → Šablonų biblioteka

Ar galiu ištrinti parametą? Taip, bet visi susiję įvykių duomenys bus prarasti. Jei tiesiog nori jį paslėpti, geriau deaktivuok jį prietaisų skydelyje, o ne trink.

Priminimai

Kiekvienas parametras gali turėti signalinį priminimą. Greičiausias būdas: **ilgai palaikyk paspaudęs** parametą sąrašė → „**Priminimai**“.

→ Visos detalės apie tvarkaraščius, atidėjimą ir patikimumą: **Plytelių priminimai**

Parametrų grupės

```
{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}}
```

Kas yra parametrų grupė? Ji sujungia kelis parametrus į bendrą formą – taip **vienu palietimu** įrašai kelias vertes iš prietaisų skydelio.

Kam reikalingos parametrų grupės?

Be grupės: Paliesk Kraujospūdis → įvesk vertę → Išsaugoti
 Paliesk Pulsas → įvesk vertę → Išsaugoti
 Paliesk Nuotaika → įvesk vertę → Išsaugoti
 → 3 atskiri veiksmai

Su grupe: Paliesk „Ryto patikra“ → 1 forma su visais 3 laukais → Išsaugoti
 → 1 veiksmas

Tipiniai naudojimo atvejai: - Kraujospūdis: sistolinis + diastolinis + pulsas - Ryto patikra: miego kokybė + energija + nuotaika - Valgio palydovas: alkis prieš valgį + sotumas po jo

Naujos parametrų grupės kūrimas

1 žingsnis: Naršymas  **Nustatymai** →  **Parametrų grupės** → **+** **(Pliusas)**

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-01-liste-leer.png*)

2 žingsnis: Piktogramos ir pavadinimo pasirinkimas Pasirink tinkamą piktogramą ir suteik grupei prasmingą pavadinimą.

☐ Pavadinimas rodomas prietaisų skydelio plytelėje – laikyk jį trumpą ir aiškų: „Kraujospūdis“, „Rytas“, „Sportas“.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-02-editor-leer.png*)

3 žingsnis: Parametrų pasirinkimas Matai visų turimų parametrų sąrašą (kuriuos sukūrei anksčiau).

- Palieski parametą, kad **pridėtum jį prie grupės**
- Jis atsiranda „aktyvių parametrų“ sąrašė
- Tvarka sąrašė = tvarka įvesties formoje

☐ **Būtina sąlyga:** Parametrai jau turi egzistuoti. Jei ne: → Parametrų kūrimas

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-03-editor-parameter.png*)

4 žingsnis: Skiltys (neprivaloma) Grupėms su daug parametrų gali įterpti **vizualias skiltis**:

1. Palieski **skilties pridėjimo piktogramą** aktyvių parametrų sąrašė
2. Neprivalomai įvesk skilties antraštę (pvz., „Kūnas“, „Protas“)
3. Sutvarkyk parametrus skiltyse vilkdamas

Prieš / Po:

Be skilčių:	Su skiltimis:
Miego kokybė	— KŪNAS —
Energija	Miego kokybė
Nuotaika	Energija
Stresas	— PROTAS —
Susikaupimas	Nuotaika
	Stresas
	Susikaupimas

5 žingsnis: Baigimas Palieski „Atlikta“ arba grįžk atgal – grupė išsaugoma.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-04-liste-gruppe.png*)

Grupės pridėjimas prie prietaisų skydelio

Sukūrus grupę, ją vis dar reikia priskirti prietaisų skydeliui:

1. Nustatymai → Prietaisų skydeliai → pasirink prietaisų skydelį
2. Susirask grupę „galimų veiksmų“ sąrašė
3. Palieski ją → ji pridėjama prie aktyvių plytelių

→ Daugiau detalių: Prietaisų skydelių konfigūravimas

Grupės redagavimas

Palieski grupę parametrų grupių sąrašė → koreguok nustatymus.

Bet kada gali: - Pridėti naujų parametrų - Pašalinti parametrus (tų parametrų įvykių duomenys išlieka) - Pakeisti tvarką - Pervadinti arba ištrinti skiltis

Šablonai iš bibliotekos

Vietoj to, kad kurtum parametrų grupes rankiniu būdu, gali atsisiųsti paruoštas konfigūracijas iš bendruomenės:

→ Šablonų biblioteka

- Atsisiųstas grupes vis tiek galima koreguoti po importo.

Dažnai užduodami klausimai

Ar parametras gali būti keliose grupėse? Taip. Parametrą galima naudoti bet kokiame skaičiuje grupių. Visi įvykiai patenka į tą patį duomenų telkinį.

Ar galiu turėti atskirą parametą prietaisų skydelyje šalia grupės? Taip. Pavyzdys: pulsas yra Kraujospūdžio grupės dalis, bet gali egzistuoti ir kaip atskira plytelė prietaisų skydelyje – situacijoms, kai nori tiesiog greitai išmatuoti pulsą.

Kiek parametrų grupėje yra prasminga? Idealu 3–6. Daugiau nei 8 forma tampa nepatogi.

Grupių plytelės gali turėti signalinius priminimus – tiesiogiai iš plytelės arba per prietaisų skydelio redaktorių. → **Plytelių priminimai**

☒ Plytelių priminimai

```
{{video: konfiguration_erinnerungen}}
```

Kas tai? Kiekviena parametro ar grupės plytelė skydelyje gali turėti signalo priminimą. Priminimas suskamba nustatytu laiku ir iškart atidaro įvedimo formą – net užrakinio ekrane.

Priminimo nustatymas

Turi tris būdus plytelės signalo nuostatomis atidaryti:

1 būdas - per Skydelio redaktorių: 1. Palieski plytelę Skydelio redaktoriuje → „**Priminimas**“ 2. Nustatyk laiką ir pasikartojimą (kasdien, darbo dienomis, kas N dienų, ...) 3. „**Ijungti**“ → signalas aktyvus

2 būdas - iš pačios plytelės: Palieski parametro ar grupės plytelę skydelyje → palieski **žadintuvo piktogramą** viršuje dešinėje istorijos rodinyje. Taip pasieki signalo nuostatas be redaktoriaus.

3 būdas - iš parametru sąrašo: Ilgai paspausk parametru sąrašą → palieski „**Priminimai**“ kontekstiniame meniu. Skydelio redaktoriaus nereikia.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-01-leer.png*)

Tvarkaraščio parinktys

Parinktis	Aprašymas
Kasdien	Kiekvieną dieną tuo pačiu laiku
Darbo dienos	Laisvai pasirenkamos savaitės dienos
Kas N dienų	Ritmingai, pvz., kas 3-ią dieną

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-02-alarm-konfiguriert.png*)

Priminimas apie vėluojantį įrašą

Šalia fiksuoto tvarkaraščio yra ir antras, papildomas priminimo tipas: „**Priminti, kai vėluoja**“. Jį rasi kiekvienos plytelės signalo nuostatose to paties pavadinimo skiltyje.

Kaip tai veikia Pasirenki laikotarpį – pavyzdžiui, 3 dienas. Jei per šį laikotarpį neįvedei šio parametro įrašo, kitą kartą atidarius programėlę gausi švelnų pranešimą:

„Nėra įrašo per paskutines 3 dienas“

Laikotarpio pasirinkimas

Nuostata	Kada tau primenama
Išjungta	Niekada (numatytoji)
Šiandien (24 val.)	Jei šiandien nepadarytas joks įrašas
2 dienos	Jei paskutinis įrašas buvo daugiau nei prieš 2 dienas
3 dienos	... daugiau nei prieš 3 dienas
1 savaitė	... daugiau nei prieš 7 dienas
2 savaitės	... daugiau nei prieš 14 dienų

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-03-catchup.png*)

Kuo skiriasi nuo signalo **Signalas** suskamba nustatytu laiku – net kai telefonas užrakintas (AlarmKit).

Priminimas apie vėluojantį įrašą yra tylus pranešimas, kuris pasirodo, kai atidarai programėlę ir laiko langas jau pasibaigęs. Jis neskamba užrakinimo ekrane ir tavęs nepažadins. Sukurtas kaip švelnus patikrinimas parametrų, kurių neseki kasdien, bet nori sekti reguliariai – pvz., svoris, nuotaikos tendencija, savaitinė ataskaita.

□ Kad programėlė nerodytų tos pačios žinutės kiekvieną kartą ją atidarius, priminimas apie vėluojantį įrašą pasirodo ne dažniau nei kartą per 6 valandas. Vos padarai įrašą, laikotarpis atsinaujina.

Praleistų priminimų pasivijimas

Jei priminimas buvo praleistas (telefonas tyliajame režime, programėlė neatidaryta), sekantį kartą paleidus programėlę pasirodo užuomina:

„Šį rytą neįrašė Galvos skausmo – nori tai padaryti dabar?“

Tuomet gali įrašyti reikšmę atgaline data su teisinga laiko žyma arba atmesti užuominą.

Patikimumas: šoninis mygtukas ir tylus atmetimas

Priminimai naudoja „iOS“ **AlarmKit** – jie patikimai suskamba net kai įjungtas „Netrukdyti“ režimas ir įrenginys visiškai užrakintas.

Jei nutildai pranešimą **šoniniu mygtuku**, programėlė negauna jokio signalo atgal. Du apsauginiai mechanizmai užtikrina, kad vis tiek būsi primintas:

Skubus gelbėjimo signalas: Vos signalui nustojus skambėti, programėlė iškart suplanuoja kitą signalą nustatytu pakartotinio skambėjimo intervalu (numatytasis: 60 sekundžių). Jis taip pat skamba fone.

Atsarginiai signalai pagal atidėjimo tvarkaraštį: Papildomai signalai iš anksto suplanuojami atidėjimo intervalu po numatyto priminimo laiko, kol prasidės kitas įprastas signalas.

Abiem atvejais: - Vos **patvirtini** arba **atidedi**, visi laukiantys pakartotiniai priminimai automatiškai atšaukiami - **Praleidus**, jie lieka aktyvūs – tau ir toliau bus primenama

Signalų laiko keitimas

Jei pakeiti esamo signalo laiką, signalas automatiškai perplanuojamas kitą kartą programėlei atsidūrus priekiniame plane. Senas laikas visiškai atmetamas – daugiau nieko daryti nereikia.

Skambėjimo profiliai

Kiekvienai signalo vietai gali būti priskirtas **skambėjimo profilis** – jis nustato, kaip atkakliai signalas skamba. Profilio rinkiklį rasi kiekvienos plytelės signalo nuostatose.

Įtaisytieji profiliai

Profilis	Skambėjimo trukmė	Pauzė	Atidėjimas	Kada naudoti
Standartinis	10 s	60 s	10 min	Kasdieniam, nuosaikiam priminimui
Pabudimas	30 s	nėra	5 min	Kai reikia būti tikram, kad pabusi
Susitikimas	3 s	10 min	30 min	Biure, diskretiškas priminimas
Silpnėjantis	30 s (pirmas), 5 s (kartojimai)	2 min	10 min	Pirmas skambėjimas garsus, po to kartojasi tyliai

Individualūs profiliai Per **Nustatymai** → **Signalai** → **Profiliai** gali sukurti individualius profilius su laisvai pasirinktomis reikšmėmis: skambėjimo trukmė, iš anksto skambėjimo trukmė, pauzė tarp kartojimų ir atidėjimo intervalu.

□ Vaistų priminimai yra atskira funkcija su išplėstine logika – žr. Vaistai.

☐ Skydelių konfigūravimas

{{video: konfiguration_dashboards}}

Kas yra skydelis? Tavo asmeninis pradžios puslapis programėlėje – su plytelėmis arba sąrašu greitai prieigai prie dažniausiai atliekamų veiksmų.

Skydelio pagrindai

Skydelio plytelė → Palietimas → Įrašyti įvykį
→ Ilgas paspaudimas → Atidaryti įvykių istoriją

Gali sukurti tiek skydelių, kiek nori, ir tarp jų persijungti – panašiai kaip „iPhone“ pradžios ekranuose.

Naujo skydelio kūrimas

Navigacija ☒ **Nustatymai** → ☐ **Skydeliai** (Fig. konfiguration-dashboard-01-uebersicht) → + **(Plius)**

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png)

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-config.png)

Veiksmų pasirinkimas Sąraše „**galimi veiksmai**“ matai:

- Visus tavo ☒ parametrus (atskirai)
- Visas tavo ☐ parametų grupes
- 🍷 Maistą ir gėrimus (visada prieinama)
- 📍 Kelio taškus (visada prieinama)

Aktyvinimas: Palieski įrašą → jis persikelia į aktyvų sąrašą viršuje.

Deaktyvinimas: Perbrauk kairėn aktyviame sąraše → Deaktyvinti. Tavo konfigūracija išsaugoma.

☐ Kiekvienas naujas skydelis automatiškai gauna **nuostatų perjungiklio plytelę**. Tai leidžia persijungti tiesiai tarp savo skydelių iš paties skydelio, neinant rankiniu būdu į Nustatymus.

Išdėstymo pasirinkimas Palieski „**Išdėstymas**“:

Parinktis	Išvaizda	Tinka
Sąrašas	Kompaktiškas sąrašo rodinys, spalvotas	Daug parametų, daug teksto
3 plytelės	3 plačios plytelės eilutėje	Keli, svarbūs parametrai
4 plytelės	4 vidutinės plytelės	Subalansuotas derinys
5 plytelės	5 mažos plytelės eilutėje	Daug parametų vienu žvilgsniu

Plytelės dydžio koregavimas Plytelių rodinyje gali padidinti atskiras plyteles:

1. Palieski **tinklelio piktogramą** kairėje nuo tempimo piktogramos ant plytelės
2. Pasirink norimą dydį (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Mini skydelis peržiūroje iškart parodo efektą

Pavyzdys: 4 plytelių tinklelis

```
[ Galvos skausmas ][ Nuovargis ][ Energija ][ Nuotaika ]
[ Kraujospūdis (2×1) ][ Pulsas ][ Svoris ]
```

Plytelės spalvos koregavimas

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02-kachel-editor.png*)

Palieski plytelę Skydelio redaktoriuje (Fig. *konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top*), kad atidarytum redaktorių. Viršutinėje srityje rodoma gyva plytelės peržiūra ir galimybė pakeisti piktogramą.

Kiekvieną parametro ir grupės plytelę gali individualiai nuspalvinti (Fig. *konfiguration-dashboard-02-kachel-editor*) → „Išvaizda“ → „Paletė“.

Atsidaro langas su trimis skiltimis:

1. **Paletės pasirinkimas** — horizontaliai slenkama mini peržiūra visų galimų paletžių. Pasirinkta paletė nulemia, kokios spalvos bus galimos kitose skiltyse. Dabartinė programėlės paletė iš anksto pažymėta.
2. **Fono spalva** — 30 laukelių iš pasirinktos paletės. Palietus, spalva iškart pritaikoma plytelės peržiūrai.
3. **Simbolio / teksto spalva** — 5 bazinės spalvos (juoda → balta). Yra ir **automatinio kontrasto mygtukas**: jis automatiškai parenka juodą arba baltą, priklausomai, kuri geriau skaitoma ant pasirinkto fono.

- Be paletės lango, yra ir tiesioginiai spalvų rinkikliai fono ir simbolio spalvai
- bet kokioms spalvoms, kurių nėra paletėje.

Talpos rodmenys supratimas

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-04-kapazitaet.png*)

Programėlė apskaičiuoja, kiek plytelių telpa ekrane:

Talpa: 17 iš 18 galimų, bet 2 plytelės apkarpytos

- **Žalia:** Visos aktyvios plytelės telpa
- **Oranžinis trikampis** ant plytelės: ši plytelė bus apkarpyta
- **Sprendimas:** Pertvarkyk plyteles aktyviame sąrašė

Plytelių rūšiavimas: Ilgai paspausk ☰ tempimo piktogramą (3 linijos dešinėje) → tempk aukštyn arba žemyn.

Plytelių eksportavimas ir importavimas

Gali eksportuoti skydelio aktyvias plyteles kaip šabloną ir jomis dalintis su kitais įrenginiais ar bendruomene.

Plytelių eksportavimas

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-03-export-menu.png*)

⚙ Nustatymai → ☐ Skydeliai → pasirink skydelį → **Importo/eksporto simbolis** (rodyklės, viršuje dešinėje) → „**Eksportuoti aktyvias plyteles**“

Programėlė sukuria .iroom failą su visomis aktyviomis plytelėmis, įskaitant jų parametrus ir grupes. Gali juo tiesiogiai dalintis per „AirDrop“, „Mail“ ar „iCloud“.

Dalinimasis plytelėmis bendruomenės bibliotekoje Tame pačiame eksporto meniu taip pat yra „**Bendrinti bendruomenės bibliotekoje**“. Atsidaro dviejų žingsnių langas: pirmiausia pasirenki vieną plytelę iš savo sąrašo (parametro ar grupės plytelės), tada įvedi aprašymą ir įkeli. Plytelė tuomet atsiranda šablonų bibliotekoje, kur kiti naudotojai gali ją atsisiųsti.

Plytelių importavimas ⚙ Nustatymai → ☐ Skydeliai → pasirink skydelį → **Importo/eksporto simbolis** → „**Importuoti**“

Arba: palieski plytelės šabloną šablonų bibliotekoje → „**Atsisiųsti**“

Pasirinktinis importavimas Atidarius plytelės šabloną matai **pasirinkimo dialogą** su žymimųjų langelių sąrašu viso įtraukto turinio:

- ☑ Plytelė „Migrena“ → bus pridėta į skydelį
 - ☑ Parametras: Intensyvumas → bus sukurtas
 - ☑ Parametras: Trukmė
- ☑ Plytelė „Miego grupė“
 - ☑ Grupė: Miegas
 - ☑ Užmigimas
 - ☑ Miego kokybė
- ☑ Plytelė „Valgis“ → speciali plytelė, be žemesnio lygio

Gali panaikinti pažymėjimą bet kuriame lygyje: - Panaikinti plytelės žymėjimą → plytelė nepridedama, bet turinys (parametras/grupė) vis tiek gali būti importuotas - Panaikinti grupės žymėjimą → atskiri grupės parametrai vis tiek pasirenkami (sukuriami kaip savarankiški parametrai) - Panaikinti parametro žymėjimą → tik šis parametras neimportuojamas

Pažymėti visus / Panaikinti visų žymėjimą per greitąjį pasirinkimą sąrašo viršuje.

Kelių skydelių efektyvus naudojimas

Skydelis	Plytelės
„Rytas“	Miegas, energija, nuotaika, svoris
„Vakaras“	Skausmas, savijauta, dienos apžvalga
„Mityba“	Maistas, gėrimai, alkis, porcijos
„Sportas“	Treniruotė, intensyvumas, pulsas, atsigavimas

Persijungimas tarp skydelių

Perbrauk **kairėn arba dešinėn** ant skydelio, kad persijungtum tarp savo skydelių.

Mini peržiūros plytelė Gali skydelyje patalpinti specialią **mini peržiūros plytelę**, rodančią sumažintą kito skydelio peržiūrą – naudinga, pavyzdžiui, norint visada matyti vaistų atsargas, sekant duomenis kitame skydelyje. Palietus plytelę, iškart pereinama į tą skydelį.

Signalų apžvalgos plytelė **Signalų apžvalgos plytelė** vienu žvilgsniu parodo visų sukonfigūruotų signalų vietų būseną:

- **Aktyvių signalų skaičius** iš viso (pvz., 3/5)
- **Kitas suveikimas** – kito skambančio signalo laikas
- Jei nesukonfigūruotas nė vienas signalas: užuomina „Nesukonfigūruota jokių signalų“

Palieski plytelę → atsidaro išsamus rodinys **„Signalai“** su visomis vietomis, jų laiku, pasikartojimo šablonu (kasdien / darbo dienomis) ir būsena (aktyvus / išjungtas / kitas suveikimas).

□ Plytelė apima visas signalų vietas – tiek plytelių priminimus, tiek vaistų signalus. Ypač naudinga, jei nori laikyti skirtingų sričių signalus viename centriname rodinyje.

Skydelis skirtingiems įrenginiams

Kiekviena ekrano skiriamoji geba reikalauja savo konfigūracijos. Pereinant nuo „iPhone“ prie „iPad“ (ar „Mac“), reikia sukurti naują skydelį.

Jei pasimetei programėlėje

Visiškai uždaryk programėlę (dukart palieski pradžios mygtuką arba perbrauk aukštyn → nustumk programėlę) ir paleisk ją iš naujo. Visada atsiduri savo skydelyje.

🍴 Receptų konfigūravimas

{{video: konfiguration_rezepte}}

Kas yra receptas? Maisto ar gėrimo apibrėžimas – su ingredientais ir kiekiais – kad programa galėtų apskaičiuoti maistines vertes.

Kada verta kurti detalų receptą?

Situacija	Rekomendacija
Pusryčiai, kuriuos valgai kasdien	☐ Sukurk pilną receptą
Mėgstamiausi pietūs	☐ Sukurk pilną receptą
Apsilankymas restorane (vienkartinis)	☐ Pakanka vietos rezervavimo (placeholder)
Šventinis užkandis	☐ Pakanka vietos rezervavimo (placeholder)

Pareto principas: Skirk pastangas **20 % patiekalų, kurie sudaro 80 % tavo mitybos**. Likusius gali įrašyti kaip vietos rezervavimus.

3 receptų tipai

🍴 **Pilnas receptas** Visi ingredientai su nustatytais kiekiais → galima maistinių verčių analizė.

② **Vietos rezervavimas (placeholder)** Tik pavadinimas, jokių ingredientų → galima įrašyti, bet maistinių verčių analizė negalima.

⊕ **Variantinis receptas** Grupė tarpusavyje pakeičiamų ingredientų – įrašydamas pasirenki dabartinį variantą. Pavyzdys: *Kava su pienu* → pienas gali būti riebus pienas, avižų pienas arba jokio.

Naujo recepto kūrimas

Įėjimo taškas: paieška Receptai pasiekiami dviem būdais – su šiek tiek skirtingu rodiniu:

Nustatymai → Receptai (valdymas)

Receptų sąrašas turi savo paieškos lauką tiesiog virš filtrų žetonų. Pradėk rašyti, ir filtrų žetonai iškart atsinaujina su atitikmenų skaičiais pagal kategoriją. X mygtukas dešinėje išvalo paieškos tekstą; klaviatūra automatiškai užsidaro slenkant.

Palieski valgio plytelę (tiesiogiai įrašinėjant)

Kai paieškos laukas dar tuščias, programa rodo **išryškintą įrašą**: šakutės piktogramą, trumpą pagalbinį tekstą ir didelį **brūkšninio kodo mygtuką**. Vos pradėjus rašyti, rodinys persijungia į įprastą paieškos rezultatų sąrašą su filtrų žetonais.

- Didelis brūkšninio kodo mygtukas tuščioje būsenoje leidžia ypač lengvai iškart pradėti skenavimą – nereikia pirma ieškoti.

Įvedus pavadinimą, ieškoma vienu metu trijuose šaltiniuose – matoma pagal skaitiklius filtrų žetonuose:

Filtro žetonas	Ką rodo
Visi	Viskas sujungta
Receptai	Tavo pačių išsaugoti receptai
Produktai	Rezultatai iš Open Food Facts (fasuoti produktai)
Ingredientai	Rezultatai iš BLS (baziniai maisto produktai)
□ Mėgstami	Tik receptai, pažymėti kaip mėgstami

- Skaičius žetone rodo, kiek rezultatų yra toje kategorijoje. Jokio rezultato = žetonas pilkas.

Kūrimo metodo pasirinkimas Jei tinkamo rezultato nėra, programa siūlo du tiesioginius veiksmus (matomus tiesiai po paieškos lauku):

Parinktis	Kada naudoti
„Sukurti receptą „...““	Įvesk ingredientus dabar
„Pridėti „...“ kaip vietos rezervavimą“	Dabar nėra laiko – užbaigsi vėliau

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-02-suche.png*)

Recepto redaktorius Sukūrus receptą, atsidaro redaktorius:

- **Pavadinimas** – laisvai redaguojamas
- **Tipas** – Maistas ar Gėrimas (veikia vienetus ir analizę)
- **Variantinis receptas** – įjunk, jei receptas turėtų turėti pasirinkimo galimybių
- **Porcijų skaičius recepte** – kiek porcijų duoda bendras kiekis?
- **Porcijos dydis** – kas yra viena porcija?

Ingredientų pridėjimas

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-rezept-03-editor-leer.png)

1 žingsnis: Paieška Įvesk ingrediento pavadinimą redaktoriaus paieškos lauke. Filtrų žetonai vėl rodo rezultatus pagal šaltinį:

- ☐ OFF paieška ribojama iki vieno karto per 10 sekundžių (Open Food Facts gairė). Trumpas laukimas yra normalu.
- ☐ **Šalies užuomina:** Jei OFF paieškoje turi aktyvų šalies filtrą ir produktų nerandama, atsiranda pranešimo juosta su mygtuku „**Visos šalys**“. Tai išplečia paiešką į visą pasaulinę OFF duomenų bazę – nereikia rankiniu būdu atstatyti filtro.

2 žingsnis: Kiekio įvedimas Palietus ingredientą, įvedi kiekį ir vienetą:

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-rezept-04-suche-bls.png)

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-rezept-05-suche-off.png)

Perjunk vienetus žingsnikliu dešinėje (g, ml, vienetai, ...). Tada „**Pridėti**“.

Vėlesnis ingrediento kiekio redagavimas Jau pridėjai ingredientą ir nori pataisyti kiekį? Du būdai:

- **Perbrauk kairėn** ant ingrediento eilutės → atsiranda mygtukas „**Redaguoti kiekį**“
- **Ilgai palaikyk paspaudęs** ingrediento eilutę → kontekstinis meniu → „**Redaguoti kiekį**“

Kiekio įvestis atsidaro su iš anksto užpildytu dabartiniu kiekiu. Pakeisk jį → „**Pritaikyti**“.

- ☐ Receptus galima **įdėti vienus į kitus be gylio apribojimo**: receptas „Spagečiai boloniese“ gali turėti receptą „Pomidorų padažas“ kaip ingredientą.

Variantai - lankstūs ingredientai

Variantai leidžia įrašant pasirinkti tarp kelių ingredientų – su kiekvienam variantui rodomu kalorijų poveikiu.

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-rezept-06-menge.png)

Parinkčių grupės kūrimas Pridedant ingredientą apačioje atsiranda mygtukas „**Pridėti kaip parinktį...**“. Palieski jį vietoj „Pridėti“:

Atsidaro grupės kūrimo dialogas:

- **Parinkčių grupė** – variantų grupės pavadinimas (pvz., „Pieno rūšys“)
- **Pirma parinktis** – automatiškai užpildoma ingrediento pavadinimu
- **Pasirinkimas: Vienas / Keli** – ar galima pasirinkti vieną, ar kelias parinktis vienu metu?
- **Pasirinkimas privalomas** – ar reikia pasirinkti bent vieną parinktį?

Pavyzdys: Kava su pienu

Grupė „Pieno rūšys“: UHT riebus pienas | Barista avižų gėrimas

Pasirinkimas privalomas: NE → kava įrašoma ir be pieno

Kelių pasirinkimas: NE → visada tik viena pieno rūšis

Daugiau parinkčių pridėjimas Susirask daugiau ingredientų per paiešką ir vėl palieski „**Pridėti kaip parinktį...**“:

Programa tada parodo visas esamas grupes – pasirink tinkamą:

Greitas įrašymas: neseniai naudoti

Kai palieti valgio plytelę ir paieškos laukas dar tuščias, programa rodo skiltį „**Neseniai**“ tiesiai virš paieškos rezultatų: penki paskutiniai įrašyti valgiai kaip greito palietimo žetonai.

☐ **Sutaupo laiko įprastiems valgiams:** pusryčiai, kava, standartiniai pietūs

– vienas palietimas ir jau įrašyta. Nereikia ieškoti, nereikia slinkti.

Žetonuose rodomas valgio pavadinimas; palietus vieną iš karto atsidaro paskutinio įrašo kiekio/varianto pasirinkimas.

Įrašant: variantų pasirinkimas

Įrašant valgį, atsidaro pilnas įrašymo rodinys:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-07-als-option.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-08-gruppen-dialog.png*)

Greitas parinkiklis (viršuje): vienu palietimu pasirink įprastus kiekius (pvz., 200 ml, 250 ml, 330 ml, 500 ml). Slankiklis apačioje leidžia tikslesnes tarpines vertes.

Recepto pritaikymas (apačioje): čia rodomos visos recepto variantų grupės su galimomis parinktimis. Šalia kiekvienos parinkties nurodytas **kalorijų poveikis** (pvz., +32 kcal riebiam pienui, +25 kcal avižų pienui). Palieski parinktį, kad ją pasirinktum.

Iš anksto pasirinkta parinktis išimama kitam įrašymui – ją keisti reikia tik tada, kai renkiesi kažką kitokio.

Receptas su daug ingredientų: makaronų pavyzdys

Receptai su keliais ingredientais redaktoriuje atrodo taip:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-09-zweite-option.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-10-gruppe-waehlen.png*)

Kiekvienam ingredientui rodomos kalorijos 100 g kaip atskaitos taškas. Porcijos dydis nulemia, kiek skaičiuojama kaip „viena porcija“.

BLS susiejimas su OFF produktais

OFF produktai (nuskenuoti produktai) dažnai turi tik makroelementus (energiją, baltymus, riebalus, angliavandenius). Norint gauti pilną mikroelementų analizę (vitaminus, mineralus, aminorūgštis), programa susieja kiekvieną produkto ingredientą su BLS įrašu.

Tai iš dalies vyksta **automatiškai** – progresą matai produkto detalių rodinyje:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Ryšių spalvinis žymėjimas:

Spalva	Reikšmė
□ Mėlyna – „Susieta rankiniu būdu“	Ryši patvirtinai pats
□ Oranžinė – „Automatinis (neaiškus)“	Programa susiejo, bet procentas žemiau 70 % – patikrink
□ Žalia – „Automatinis (saugus)“	Ryšys su aukštu panašumu
□ Pilka – „Dar nesusieta“	Ingrediento nepavyko priderinti

Procentas rodo panašumą tarp produkto ingrediento ir BLS įrašo.

Ryšio taisymas rankiniu būdu Palieski ingredientą → programa parodo pasiūlymus su panašumo įverčiais:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Gali persijungti tarp **automatinio susiejimo** (DI pasiūlymai, surikiuoti pagal panašumą) ir **BLS paieškos** (laisvo teksto paieška). Palieski norimą įrašą, kad jį pritaikytum.

□ Ryšiai neprivalomi, bet jie žymiai pagerina analizės kokybę.

→ Daugiau apie BLS ir OFF skirtumus: [Duomenų šaltiniai](#)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-11-logging-varianten.png*)

Mitybos ataskaita

Jei reguliariai įrašai valgius, gali atidaryti **Mitybos ataskaitą** skiltyje **Ataskaitos**. Ji rodo vidutinį paros suvartojimą pasirinktam laikotarpiui – su kokybės įvertinimu, rodančiu, kaip patikimas yra duomenų pagrindas.

Duomenų kokybė: programa įvertina, kaip išsamūs yra tavo įrašai ir ar maistinės vertės gaunamos iš tikslų (susietų su BLS/OFF), ar iš įvertintų (vietos rezervavimo) šaltinių.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-12-rezept-zutaten.png*)

Vietos rezervavimo užbaigimas vėliau

1. Nustatymai → Receptai
2. Susirask vietos rezervavimą sąraše
3. Palieski → pridėk ingredientus → „Atlikta“

Visi ankstesni įvykiai su šiuo vietos rezervavimu automatiškai susiejami su naujais maistiniais duomenimis.

Dažnai užduodami klausimai

Ar galiu sukurti receptą tiesiogiai įrašinėdamas? Taip. Palietus valgio plytelę prietaisų skydelyje gali įvesti naują pavadinimą ir iškart jį sukurti kaip vietos rezervavimą arba pilną receptą – neinanč pirmą į Nustatymus.

Ar receptus galima eksportuoti arba bendrinti? Taip. Receptų sąraše (Nustatymai → Receptai) viršuje dešinėje yra **importo/eksporto simbolis**. Naudok jį, kad eksportuotum pavienius arba visus receptus kaip .iroom failą. Neprivaloma jungiklis „**Itraukti nuotraukas**“ (numatyta įjungtas) įterpia susijusias mitybos nuotraukas kaip Base64 į failą, kad jos iškart būtų prieinamos importuojant kitame įrenginyje. Eksportuotu failu galima dalintis per AirDrop, Mail arba iCloud.

Kuo skiriasi BLS ir OFF? BLS yra mokslinė maistinių medžiagų duomenų bazė baziniams maisto produktams (žaliaviniams ingredientams). OFF yra bendruomenės sukurta duomenų bazė fasuotiems produktams (brūkšninio kodo skenavimas). → [Duomenų šaltinių paaiškinimas](#)

Skenuojant brūkšninį kodą rodoma „Produktas nerastas“ - ką daryti? Programa paklaus, ar nori prisidėti nuotraukomis prie OpenFoodFacts, ar sukurti vietos rezervavimą. Naujiena nuo v1.8: yra ir parinktis „**Praleisti**“, jei šiuo metu nenori daryti nei vieno iš to – dialogas užsidaro, nesukūrus įrašo.

Ataskaitos ir analizė

{ {video: konfiguration_auswertungen} }

Kas yra ataskaitos? Grafinė ir lentelinė tavo įrašytų įvykių analizė – nuo paprastų tendencijų linijų iki koreliacijų tarp skirtingų parametrų.

Ataskaitų atidarymas

Per skirtukų juostą → **Ataskaitos** (arba per skydelį → plytelė su ataskaitos piktograma).

Apžvalgoje matomos visos išsaugotos ataskaitos. Palieski **Plus** viršuje dešinėje, kad sukurtum naują.

- Paprastame režime mygtukas naujoms ataskaitoms kurti yra paslėptas. Esamas ataskaitas vis tiek gali peržiūrėti.
-

6 ataskaitų tipai

□ **Būsena** Rodo dabartinę arba paskutinę išmatuotą parametro reikšmę – kaip didelį skaičių ar paprastą rodinį. Tinka greitai apžvalgai be laiko eilutės.

□ **Tendencija** Parametro laiko eilutė kaip linijinė ar stulpelinė diagrama. Pamatysi, kaip reikšmė kinta per valandas, dienas, savaites ar mėnesius.

□ **Koreliacija** Sklaidos diagrama tarp dviejų parametrų. Aptik ryšius: ar blogiau miegi, kai vakare išgeri daugiau kofeino? Ar yra ryšys tarp skausmo lygio ir miego?

□ **Mitybos ataskaita** Vidutinis dienos maistinių medžiagų suvartojimas per pasirinktą laikotarpį (energija, baltymai, riebalai, angliavandeniai, skaidulos, cukrus, natris). Įtraukiamas kokybės įvertinimas, rodantis, kiek patikimi duomenys.

□ **Šilumos žemėlapis** Kalendorinis parametro vaizdas – kuo intensyvesnė spalva, tuo didesnė tos dienos reikšmė. Tinka savaitės dienų šablonams ar sezoniniams svyravimams aptikti.

□ **Pasiskirstymas** Rodo, kaip dažnai pasitaiko kiekviena reikšmė. Kaip dažnai turėjai „stiprų“ galvos skausmą, palyginti su „lengvu“? Kuri reikšmė vyrauja?

Naujos ataskaitos kūrimas

Palieski **Plius** ataskaitų apžvalgoje. Atsidaro redaktorius su **gyva peržiūra** — ataskaita atsinaujina realiu laiku, kol ją konfigūruoji.

Redaktorius turi keturis skirtukus:

Tipas — pasirink ataskaitos tipą (6 tipai aukščiau). Perjungus automatiškai atsidaro parametų skirtukas.

Parametrai — pasirink parametrus. Sąraše rodomos grupės, kurias galima išskleisti su atskirais parametrais. Filtras: standartinis režimas rodo tik parametrus su skydelio plytele; eksperto režimas rodo visus analizuotinus parametrus. Tendencijos tipui gali pasirinkti kelis parametrus vienu metu — programėlė automatiškai perjungia į kelių tendencijų liniją, kai pasirinkta daugiau nei vienas. Su keliomis tendencijomis gali priskirti **serijos vaidmenį** kiekvienam parametrai (pagrindinė linija, viršutinė juosta, apatinė juosta, perdanga) — pavyzdžiui, kad kraujospūdžio kreives parodytum kaip sritį tarp sistolinio ir diastolinio.

Stilius — diagramos stilius (linija, stulpeliai, ...), glotninimas, taškų rodymas, tinklelis, spalvų schema, šilumos žemėlapių režimas. Skiltyje „Išplėstinės nuostatos“ (išskleidžiama): Y ašies ribos, nulinė linija, logaritminė skalė, **jungti tarpus** (kai išjungta: trūkstanti laiko intervalai sukuria matomą linijos lūžį vietoj interpoliacijos).

Duomenys — laikotarpio žymos, agregavimas, intervalo dydis, kaupiamasis režimas, sesijos trukmės limitas, tikslinės reikšmės.

Galiausiai palieski „**Atlikta**“ — ataskaita išsaugoma ir pasirodo apžvalgoje.

□ Redaguojant esamą ataskaitą atsidaro tas pats redaktorius – įskaitant gyvą peržiūrą su tikrais duomenimis.

Laikotarpis ir agregavimas

Tendencijos ataskaitai ir kitoms laiku pagrįstoms ataskaitoms gali nustatyti, kaip duomenys apibendrinami:

Laiko intervalai (kaip smulkiai skaidoma laiko ašis?):

Nuostata	Kada naudinga
Automatinis	Programėlė parenka pagal pasirinktą bendrą trukmę
Valanda	Trumpiems laikotarpiams (< 3 dienų)
Diena	Standartinis savaitėms/mėnesiams
Savaitė	Ilgiesiems laikotarpiams (> 3 mėnesių)
Mėnuo	Metų apžvalga

Agregavimas (kaip sujungiamos kelios reikšmės viename intervale?):

Metodas	Reikšmė
Suma	Sudeda visas reikšmes (pvz., bendras kofeinas per dieną)

Metodas	Reikšmė
Vidurkis	Vidutinė reikšmė (pvz., vidutinis skausmo intensyvumas)
Minimumas	Mažiausia reikšmė laikotarpyje
Maksimumas	Didžiausia reikšmė
Skaičius	Kiek kartų įrašyta (nepriklausomai nuo reikšmės)
Mediana	Vidurinė reikšmė be išskirčių įtakos
Nėra	Neapdoroti duomenys be skaidymo į intervalus — kiekvienas matavimas rodomas tikslioje laiko žymoje

Ataskaitų tvarkymas

- **Palieski** ataskaitą → atidaromas pilnas rodinys
- **Perbrauk kairėn** apžvalgoje → ištrinti
- **Paprastame režime:** redagavimo perbraukimas paslėptas
- **Pasuk „iPhone“** pilname rodinyje → gulsčioje padėtyje diagrama rodoma per visą ekraną

Mitybos ataskaita išsamiau

Mitybos ataskaita yra specialus tipas ir šalia maistinių medžiagų reikšmių rodo **duomenų kokybės įvertinimą**:

Įvertinimas	Reikšmė
☐☐☐ Aukšta	Daugiausia pilni įrašai, su BLS/OFF susieti ingredientai
☐☐ Vidutinė	Kai kurios spragos ar nesusieti produktai
☐ Žema	Daug vietaženklių arba dienų be įrašų

☐ Kokybės įvertinimas primena, kiek patikimi yra skaičiai. 1000 kcal iš pilnai susietų receptų – tai kitoks teiginys nei 1000 kcal iš grynų spėjimų.

Gairės

```
{{video: konfiguration_wegpunkte}}
```

Kas yra gairė? Ypatingas įvykis be fiksuotos parametro schemos – tarsi pastaba kalendoriuje, bet susieta su tavo sekimo duomenimis.

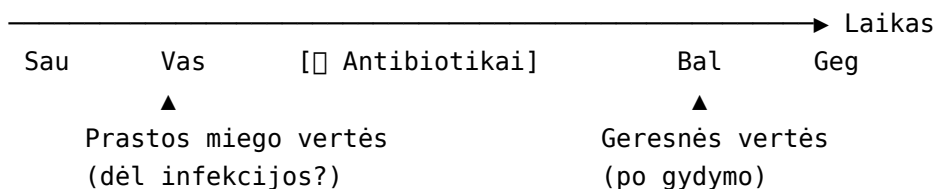
Gairės ir parametrai: kuo skiriasi?

	Parametras	Gairė
Kada naudoti	Reguliariai, matuojama	Retai, vienkartinai
Struktūra	Fiksuotas tipas + verčių skalė	Laisvas tekstas + kategorija
Analizė	Statistika, tendencijos	Žymos, kontekstas
Pavyzdžiai	Galvos skausmas (kasdien)	Pradėtas antibiotikų kursas

Metafora: Gairė – tai lyg žymė tavo duomenyse – ji sako: „Čia įvyko kažkas ypatinga.“

Kam naudingos gairės?

Tavo ataskaitose:



Gairės padeda **paišyti nukrypimus** ir **suteikti pokyčiams kontekstą**.

Gairių tipai

Programa skiria 8 kategorijas:

Tipas	Pavyzdžiai
Vaistai	Pradėtas antibiotikų kursas, pakeista dozė
Sveikatos būklė	Gauta diagnozė, peršalimas, operacija
Gyvenimo pokytis	Naujas darbas, persikraustymas, santykių statusas
Nebuvimas	Atostogos, komandiruotė
Naminio gyvūno sveikata	Vizitas pas veterinarą, gyvūnas negaluoja
Asmeninis kontekstas	Vizitas, šeimos nario priežiūra
Susitikimas	Vizitas pas gydytoją, tyrimas
Kita	Visa kita

Gairės įrašymas

Įvedimas per gairės plytelę Palieski gairės plytelę prietaisų skydelyje – forma atsideda iš karto.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-02-formular-leer.png*)

Laukas	Aprašymas
Data	Pagal numatytuosius nustatymus – šiandiena, palieski, kad pakeistum
Pridėti laiką	Neprivaloma – dažnai nereikalinga
Pridėti pabaigos datą	Laikotarpiams (pvz., atostogos kovo 5–19 d.)
Tipas	Aukščiausio lygio kategorija iš 8 aukščiau nurodytų tipų
Individualus potipis	Ijunk ir įvesk laisvą tekstą
Potipis	Arba pasirink iš paruoštų potipių (priklauso nuo tipo)
Žymos	Atskirtos kableliais, ne daugiau 5 – vėlesnei paieškai
Pastabos	Laisvas tekstas detalėms

Pavyzdys: naminio gyvūno sveikata

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-03-formular-typ.png*)

Pasirinktas tipas „Naminio gyvūno sveikata“, įvesta pastaba apie situaciją pas veterinarą.

Istorija: gairių sąrašas Ilgai palaikyk paspaudęs gairės plytelę, kad atidarytum visų įrašytų gairių sąrašą.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-04-liste.png*)

Gairių valdymas

- **Ilgai palaikyk paspaudęs gairės plytelę** → visų gairių sąrašas
- Paieška pagal tekstą (ieško potipyje, pastabose ir žymose)
- Filtruok pagal tipą (piltuvėlio piktograma viršuje kairėje)
- Perbrauk kairėn, kad ištrintum (su patvirtinimu)
- Palieski, kad redaguotum

Dažnai užduodami klausimai

Ar visada reikia nurodyti tipą? Ne – tipas ir potipis yra neprivalomi. Bet jie naudingi vėlesnei paieškai ir filtravimui.

Ar galiu turėti kelias gaires tą pačią dieną? Taip, tiek, kiek nori.

Kuo skiriasi gairė nuo laisvo teksto parametro? Laisvo teksto parametras skirtas reguliariems, struktūrizuotiems įrašams (pvz., kasdieniam nuotaikos dienoraščiui). Gairė skirta retiems, vienkartiniams įvykiams be reguliarumo.

Ar gairės matomos ataskaitose? Gairių rodymas kaip žymų ataskaitų diagramose yra planuojamas.

Apple Health

Ką siūlo „Apple Health“ integracija? Simptomus iš „Health“ programėlės gali importuoti tiesiai kaip parametrus – o tavo įrašyti duomenys grįžta atgal į „Apple Health“.

Kodėl verta naudoti „Apple Health“?

„Apple Health“ yra centrinė sveikatos duomenų saugykla tavo „iPhone“ ir „iPad“ įrenginyje. Programėlė gali iš jos skaityti ir į ją rašyti:

Kryptis	Kas vyksta
Apple Health → Programėlė	Simptomų kategorijos importuojamos kaip paruošti parametrai
Programėlė → Apple Health	Tavo įrašytos reikšmės išsaugomos „Apple Health“

Privalumas: jei jau seki miegą ar pulsą per „Apple Watch“ ar kitą programėlę, tie duomenys automatiškai bus prieinami ir čia.

Aktyvavimas

Pradinio nustatymo metu Žingsnyje „Ijungti funkcijas“ „Apple Health“ rodoma kaip pasirenkama funkcija – ji automatiškai iš anksto pažymėta, jei pirmajame žingsnyje kaip fokusą pasirinkai „Simptomai ir sveikata“.

Vėliau Nustatymai → Apple Health → suteik leidimus

Programėlė atskirai paprašo prieigos teisių kiekvienai duomenų kategorijai. Skaitymo ir rašymo prieigą gali leisti arba uždrausti nepriklausomai.

Simptomų importavimas iš „Apple Health“

„Apple Health“ turi iš anksto apibrėžtas simptomų kategorijas (pvz., Neurologiniai, Virškinimo, Kvėpavimo). Gali pasirinkti, kurios iš jų turėtų atsirasti kaip parametrai programėlėje.

Kaip importuoti simptomus

1. **Nustatymai → Apple Health → Tvarkyti simptomus**
2. Pasirink tau aktualias kategorijas
3. Kiekvienoje kategorijoje pasirink atskirus simptomus
4. Palieski „**Taikyti**“

Pasirinkti simptomai sukuriama kaip nauji parametrai – su iš anksto apibrėžta vertinimo skale (nėra / lengvas / vidutinis / sunkus), kuri tiesiogiai suderinama su „Apple Health“ kategorijomis.

□ Šiuos parametrus gali toliau konfigūruoti kaip bet kurį kitą parametą – keisti piktogramą, priskirti grupei ir t. t.

Kokie simptomai yra galimi? „Apple Health“ tarp kitų sričių išskiria:

- Neurologiniai (galvos skausmas, galvos svaigimas, koncentracija)
 - Virškinimo trakto (pykinimas, pilvo pūtimas, pilvo skausmas)
 - Kvėpavimo (dusulys, kosulys)
 - Raumenų ir kaulų (nugaros skausmas, sąnarių skausmas)
 - Odos (bėrimas, niežėjimas)
 - Miegas ir energija (miego kokybė, išsekimas)
 - Nuotaika ir psichinė sveikata (nerimas, depresiniai epizodai)
-

Duomenų sinchronizavimas

Kai „Apple Health“ įjungta, tavo įrašytos suderinamų parametrų reikšmės automatiškai rašomos atgal į „Apple Health“. Tai turi privalumų:

- Kitos programėlės (pvz., medicininės programėlės, analizės įrankiai) gali skaityti šiuos duomenis
 - „Apple Health“ savo laiko juostoje rodo tavo simptomų istoriją
 - „iCloud“ sveikatos atsarginė kopija veikia automatiškai
-

Privatumas

„Apple Health“ duomenys niekada nepalieka įrenginio, jei tu to aiškiai neleidi. Programėlė pasiekia tik tas kategorijas, kurioms suteikei leidimą – ir tik skaito arba rašo, priklausomai nuo to, ką įjungei.

Leidimus gali bet kada atšaukti: **„iPhone“ nustatymai → Sveikata → Duomenų prieiga ir įrenginiai → [programėlės pavadinimas]**

Vaistų priminimai

Kas tai? Vaistų vartojimo priminimai – su palaikymu įvairiems dozatorių tipams, iki pat išmaniosios „smarTabBox“. Priminimai patikimai suskamba net kai telefonas užrakintas („iOS“ AlarmKit).

Pradžia

Nustatymai → Vaistai

Matai du skirtukus:

- **Vartojimo tvarkaraštis** — pasirink dozatoriaus tipą, sukonfigūruok signalų vietas, paleisk pripildymo asistentą
 - **Vaistai** — vaistų katalogas (generikai, variantai, atsargos) ir šaltiniai (gydytojai, vaistinės, ...)
-

Trys dozatorių tipai

Be vaistinėlės Tiems, kurie tvarko savo vaistus be fizinio dozatoriaus. Nustatyk paprastus signalų priminimus: laikas, vaisto pavadinimas, kiekis.

Standartinė savaitinė vaistinėlė Klasikinėms savaitinėms vaistinėlėms (rytas/pietūs/vakaras/naktis 7 dienoms). Programėlė kiekvienam skyreliui priskiria priminimą.

smarTabBox® Išmaniajai „smarTabBox“ iš smarthome-parkinson.com. Dėžutė su programėle sujungiama per QR kodą. Vartojimo priminimai ir patvirtinimai sinchronizuojami tarp dėžutės ir programėlės.

□ „smarTabBox“ buvo sukurta specialiai žmonėms su Parkinsono liga ir kitomis neurologinėmis ligomis, kuriomis vaistų vartojimo laikymasis ypač svarbus.

Vartojimo tvarkaraščio nustatymas

1. Dozatoriaus tipo pasirinkimas Skirtuke **Vartojimo tvarkaraštis** palieski dėžutės kortelę viršuje. Matai tris parinktis – varnelė rodo tavo dabartinį pasirinkimą. Pasirinkus iškart pereini prie pasirinkto tipo konfigūracijos.

2. Signalų vietų konfigūravimas Po dėžutės kortele matai savo signalų vietas (pvz., 08:00 – Aspirinas, 20:00 – Ramiprilis). Palieski vietą, kad ją redaguotum:

- Keisk **laiką**
- **Ijunk/išjunk** signalą
- Priskirk **vaistą** iš katalogo
- Nustatyk **dozę pagal variantą** (palieski varianto detalių langą)
- Peržiūrėk **tvarkaraščius** (kasdien, darbo dienomis, kas N dienų, mėnesinis)
- Nustatyk **skambėjimo trukmę** (bent 5 sekundės, numatytoji: 5 sekundės)

- Nustatyk **atidėjimo intervalą** — jis taip pat nulemia atsarginių priminimų intervalą po atmetimo šoniniu mygtuku
- Priskirk **skambėjimo profilį** — pasirink iš Standartinio, Pabudimo, Susitikimo, Silpnėjančio ar individualaus profilio (žr. Priminimai)

Nebereikalingas vietas gali ištrinti **perbraukiant kairėn**.

3. smarTabBox: QR kodo nuskaitymas Naudojant „smarTabBox“ tipą, pirmiausia nuskaityk dėžutės QR kodą. Tada sukonfigūruok signalų vietas kaip aprašyta aukščiau.

Pripildymo asistentas

Mygtukas „**Pripildyti dėžutę**“ skirtuke Vartojimo tvarkaraštis atidaro vedamą asistentą. Procesą galima bet kada nutraukti ir tęsti vėliau:

1. **Sąranka** — pasirink dėžučių skaičių (1–10) ir pradžios datą
2. **Koregavimo matrica** — 7 dienų tinklėlis: palieski skyrelius, kurie jau pripildyti (varnelė = praleisti), kad išvengtum dvigubo pildymo. Kiekviena eilutė rodo „**Skyrelis n: x vaisto (-ų)**“ — skyreliai, kuriuos pažymi kaip jau pripildytus, yra **paryškinti**
3. **Patvirtinimas** — apžvalga su bendru reikiamų tablečių skaičiumi kiekvienam vaistui; palietus „Pripildyti dabar“, sunaudojimas įrašomas atsargose

Vaistų katalogas

Skirtuke **Vaistai** tvarkai:

- **Vaistus** — generikus (pvz., „Ramiprilis 5mg“) su bet koku variantų skaičiumi (pvz., „ratiopharm“, „Hexal“) ir PZN numeriais
- **Šaltinius** — gydytojus, vaistines, drogerijas, internetines vaistines ar kitus šaltinius

Vaisto pridėjimas

1. Palieski + mygtuką vaistų skiltyje
2. **BfArM paieška**: pradėk rašyti veikliosios medžiagos pavadinimą — programėlė ieško tiesiai oficialioje Vaistų ir medicinos priemonių federalinio instituto duomenų bazėje ir siūlo atitinkančius pavadinimus
3. Sukurk bent vieną variantą (PZN nuskaitymas arba rankiniu būdu)
4. Nustatyk dozę pagal variantą ir **vartojimo formą**
5. Priskirk šaltinį (nebūtina)

Papildai ir produktai be PZN Ne kiekvienas produktas turi farmacinį centrinį numerį. Vitaminus, maisto papildus, be recepto parduodamus produktus ar užsienio vaistus gali įvesti be PZN:

1. Palieski + → įvesk produkto pavadinimą (praleisk BfArM paiešką arba įvesk rankiniu būdu)
2. Palik **PZN lauką tuščią** variantui — jis nebūtinai

3. Pasirink **vartojimo formą** iš sąrašo (21 parinktis, pvz., tabletė, kapsulė, lašai, mil-teliai, kremas, purškalas ...)
4. Nustatyk dozę tinkamu matavimo vienetu (vienetai, ml, mg, g, ...)

☐ Taip omega-3 kapsulės, vitamino D lašai ar homeopatinės priemonės gali būti pilnai integruotos į vartojimo tvarkaraštį – su priminimais, atsargų valdymu ir istorijos rodiniu, lygiai taip pat kaip ir receptiniai vaistai.

Atsargų tvarkymas Kiekvienas variantas gali turėti atsargų lygį (tabletės, ml, kap-sulės, ...). **Atsargų plytelė** skydelyje rodo vieną **šviesoforo tipo rodmenį** – blogiausią būseną iš visų tavo vaistų kartu:

Simbolis	Spalva	Reikšmė
☐	Žalia	Visų atsargų pakanka
☐	Geltona	Bent vieną vaistą reikėtų greitai užsakyti iš naujo
☐	Raudona	Bent vienos atsargos neužteks mažiau nei dviem dėžutės ciklams

Dėžutės ciklas lygus tavo savaitinių dozatorių skaičiui × 7 dienos. Su viena dėžute tai 14 dienų – raudona reiškia, kad atsargų neužteks net iki poryt savaitės.

Palieski plytelę, kad atidarytum išsamų rodinį. Viršuje matai datą, iki kurios įmanomas **pilnas visų vaistų vartojimas** – t. y. anksčiausią pasibaigimo datą. Žemiau visi vaistai, surikiuoti pagal skubumą, su likusia trukme ir pasibaigimo data. Perbrauk kairėn ant įrašo, kad įrašytum **papildymo įrašą** — vaisto pavadinimas, dozė ir paskutinis žinomas pakuotės dydis jau iš anksto užpildyti. Kiekiai užrašomi teisingai: „1 tabletė“ arba „93 tabletės“.

Vartojimo patvirtinimas

Kai pasirodo priminimas (net užrakinimo ekrane):

- **Palieski pranešimą** → vartojimo dialogas atsidaro tiesiai užrakinimo ekrane
- Patvirtink vartojimą → įvykis išsaugomas, atsargos automatiškai sumažinamos
- Nebūtina: **Atidėti** (primins vėliau) arba **Praleisti** su pastaba

Patvirtinimas išsaugomas kaip įvykis programėlėje ir yra atsekamas istorijos rodinyje.

Po patvirtinimo programėlė **iškart perplanuoja signalą kitai dienai** — net jei daugiau neatidarysi programėlės. Kito ryto signalas garantuotas, net jei iškart po patvirtinimo eini miegoti.

☐ Priminimai naudoja „iOS“ AlarmKit — jie patikimai suskamba net kai įjung-tas „Netrukdyti“ režimas ir įrenginys visiškai užrakintas.

Atmetimas šoniniu mygtuku ir automatiniai pakartotiniai priminimai Vaistų priminimai naudoja tą pačią gelbėjimo ir atsarginių signalų sistemą kaip ir visi kiti plytelių priminimai: gelbėjimo signalas po tylaus atmetimo, atsarginiai signalai pagal

atidėjimo tvarkaraštį. Patvirtinimas arba atidėjimas nutraukia grandinę — praleidimas ne.

□ „Praleisti“ reiškia „ne dabar“, o ne „pamiršti šiandien“.

→ Techninės detalės: **Plytelių priminimai**

Dažnai užduodami klausimai

Ar galiu įvesti kelis vaistus? Taip, tiek, kiek nori. Kiekviena signalo vieta gali nuorodą į savo variantą iš katalogo.

Kuo skiriasi generikas nuo varianto? Generikas (pvz., „Ramiprilis 5mg“) atspindi veikliąją medžiagą. Variantas (pvz., „ratiopharm 5mg, PZN 1234567“) yra konkreti pakuotė. Gali sukurti kelis to paties generiko variantus ir signalo vietoje pasirinkti norimą.

Kas nutinka, jei pamirštu išgerti vaistą? Vartojimą gali įvesti atgaline data – arba per pranešimą (kuris pažymimas kaip praleistas), arba rankiniu būdu įvykių istorijoje.

Ar galiu įvesti papildus ir vitaminus be PZN? Taip. PZN laukas nebūtinas. Gali rankiniu būdu įvesti produkto pavadinimą, iš sąrašo pasirinkti vartojimo formą ir nustatyti dozę — priminimai ir atsargų valdymas veikia lygiai taip pat kaip ir receptiniams vaistams.

Ar vaistų duomenys susieti su „Apple Health“? Šiuo metu tiesiogiai ne. Vaistų įvykiai išsaugomi programėlėje, bet dar automatiškai neperkeliami į „Apple Health“.

Praleistų vartojimų patvirtinimas atgaline data

Jei priminimas buvo praleistas (pvz., telefonas buvo tyliajame režime), vartojimą vis tiek galima įvesti atgaline data:

1. Skirtuke **Vartojimo tvarkaraštis** palieski oranžinę vietą
2. Pasirink **„Patvirtinti atgaline data“**
3. Pakoreguok faktinį vartojimo laiką → Patvirtink

Atsargos teisingai sumažinamos atgaline data. Praleisti ir patvirtinti vartojimai aiškiai atskiriami istorijos rodinyje.

Dozės pakeitimai

Jei pakeiti varianto dozę (pvz., nes gydytojas pakoregavo kiekį), programėlė tai automatiškai aptinka ir migruoja susijusias signalų vietas — esamos vietos perima naują dozę be rankinio darbo.

Duomenų atsarginė kopija

Kodėl verta daryti atsarginę kopiją? Programėlė viską saugo lokaliai tavo įrenginyje. Atsarginė kopija apsaugo nuo duomenų praradimo keičiant įrenginius, atnaujinant „iOS“ ar įvykus netikėtoms klaidoms.

Kur rasti duomenų atsarginę kopiją

Nustatymai → Duomenų atsarginė kopija

Atsarginės kopijos kūrimas

Palieski „**Sukurti kopiją dabar**“. Programėlė iškart sukuria duomenų bazės atsarginę kopiją – įskaitant visus įvykius, parametrus, receptus ir nuostatus.

Naujas atsarginės kopijos įrašas atsiranda sąrašė žemiau su: - Failo pavadinimu - Sukūrimo data ir laiku - Sukėlėju (rankinis ar automatinis) - **Vientisumo būseną** (žalias varnelė = nepažeista, raudonas kryžiuikas = sugadinta)

☐ Programėlė taip pat kuria atsargines kopijas automatiškai – pavyzdžiui, prieš dideles operacijas. Jos taip pat atsiranda sąrašė.

Atsarginės kopijos atkūrimas

☐ **Įspėjimas:** Atkūrimas perrašo visus dabartinius duomenis programėlėje. Šio veiksmo anuliuoti negalima.

1. Sąrašė pasirink norimą atsarginę kopiją
2. Palieski „**Atkurti**“
3. Patvirtink saugos dialogą
4. Programėlė iš pradžių automatiškai sukuria **dabartinės būsenos saugos kopiją** – jei kas nors nepavyktų
5. Pasirinkta atsarginė kopija atkuriamą
6. **Programėlė automatiškai paleidžiama iš naujo** – tai būtina, kad būtų įkelta nauja duomenų bazė

Po paleidimo iš naujo visi atsarginės kopijos duomenys vėl prieinami.

Vientisumo patikra

Kiekviena atsarginė kopija automatiškai patikrinama dėl išsamumo, kai ji rodoma. Atkūrimui reikėtų naudoti tik atsargines kopijas su žaliu varnele.

Sugadinta atsarginė kopija (raudonas kryžiuokas) gali reikšti klaidą rašymo metu arba nepilną failą. Tokiu atveju sukurk naują atsarginę kopiją.

Patarimai

Kada verta daryti atsarginę kopiją rankiniu būdu? - Prieš „iOS“ atnaujinimą - Prieš pereinant į naują įrenginį - Kai planuoji dideles konfigūracijos pakeitimus (pvz., ištrinti daug parametrų)

Kiek atsarginių kopijų saugoma? Programėlė saugo ribotą skaičių automatinių atsarginių kopijų. Rankinės atsarginės kopijos lieka, kol jų neištrini.

Ar galiu eksportuoti atsargines kopijas? Tiesioginis atsarginių kopijų failų eksportavimas į išorinę saugyklą (programėlė „Failai“, „iCloud Drive“) galimas per standartinę „iOS“ bendrinimo funkciją.

Įvykių duomenų eksportavimas kaip CSV

Be pilnos duomenų bazės atsarginės kopijos, gali eksportuoti savo įrašytus įvykius ir kaip **CSV failą** — tolesniam apdorojimui „Excel“, „Numbers“ ar kituose įrankiuose.

Prieiga: Atidaryk įvykių istoriją → eksporto meniu (rodyklės piktograma, viršuje dešinėje) → „Eksportuoti kaip CSV“

☐ Eksporto mygtukas taip pat pasiekiamas lange, kuris atsidaro **ilgai paspaudus** skydelio plytelę (skirtukas „Istorija“).

Atsidaro langas su:

- **Laikotarpio pasirinkimu** — Paskutinė diena / 7 dienos / 30 dienų / 90 dienų / Visi
- **Privatumo patvirtinimu** — aiškus jungiklis prieš sukuriant failą

CSV faile kiekvienoje eilutėje: data, laikas, plytelė, grupė, parametras, reikšmė, matavimo vienetas, pastabos, įvedimo būdas — RFC 4180 formatu (suderinamas su „Excel“).

☐ CSV nėra atsarginė kopija — jame nėra jokios konfigūracijos, parametrų ar nuostatų, tik matavimo reikšmės. Pilnai atsarginei kopijai ir toliau naudok „Sukurti kopiją dabar“.

→ **Atgal į apžvalgą**

Reference

Šablonų biblioteka

Kas yra šablonų biblioteka? Bendruomenės sukurta paruoštų parametrų grupių ir plytelių paketų kolekcija – atsisiųsk ir iškart pradėk naudotis.

Kodėl šablonai?

Užuoat konfigūravęs parametrus, grupes ar prietaisų skydelius nuo nulio, gali naudoti bendruomenės patikrintas konfigūracijas:

Be šablono: Sukurti parametrus + pasirinkti tipus + apibrėžti vertinimą + sukurti grupę + sukonfigūruoti plyteles → 20–30 minučių

Su šablonu: Ieškoti → Atsisiųsti → Baigta
→ 2 minutės

Bibliotekoje yra dviejų tipų šablonai:

Tipas	Turinys	Rezultatas po importo
Parametrų grupė	Parametrai + vertinimo skalės	Nauja grupė nustatymuose
Plytelių paketas	Prietaisų skydelio plytelės su parametrais/grupėmis	Plytelės tiesiai prietaisų skydelyje

Šablonų bibliotekos atidarymas

Nustatymai → Šablonų biblioteka

Šablono paieška

Sąrašą gali **filtruoti ir rikiuoti** pagal:

Kriterijus	Aprašymas
Paieškos terminas	Laisvo teksto paieška (pvz., „kraujospūdis“, „miegas“)
Kategorija	Temos sritis (pvz., sveikata, mityba, sportas)
Tik plytelės	Filtro žymė: rodo tik plytelių paketus
Populiarumas	Rikiavimas pagal aktyvius vartotojus
Įvertinimas	Vidutinis vartotojų įvertinimas

„**Tik plytelės**“ žymę filtrų sąrašo viršuje galima įjungti ir išjungti. Kai ji aktyvi, matai tik plytelių paketus – naudinga, kai konkrečiai nori perimti prietaisų skydelio išdėstymą iš bendruomenės.

Skirtumas tarp atsisiuntimų ir „aktyvių vartotojų“ Aktyvių vartotojų skaičius yra informatyvesnis nei atsisiuntimai:

- Atsisiuntimai: Kiek kartų šablonas buvo atsisiųstas?
→ Gali būti manipuluojama
- Aktyvūs vartotojai: Kiek žmonių šiuo metu naudoja šabloną?
→ Anoniminis skaičius, negalima manipuluoti
-

Šablono atsisiuntimas

1. Palieski šabloną sąraše
2. Peržiūrėk įtrauktą turinį
3. Palieski „**Atsisiųsti**“

Tolesni žingsniai priklauso nuo šablono tipo:

Parametrų grupė: Nustatymuose sukurama nauja  **parametrų grupė**.

 **Svarbus kitas žingsnis:** atsisiųstą grupę dar reikia pridėti į prietaisų skydelį!

4.  Nustatymai →  Prietaisų skydeliai → pasirink prietaisų skydelį
5. Įjunk naują grupę aktyviose plytelėse

Plytelių paketas: Atsidaro **pasirinkimo dialogas** su žymimųjų langelių sąrašu visų įtrauktų plytelių, parametrų ir grupių. Prieš pradėdant importą gali atžymėti atskirus elementus – pavyzdžiui, praleisti plytelę, bet vis tiek importuoti jos parametrus.

Palieski „**Importuoti**“, kad perimtum pasirinktą turinį. Plytelės iškart įterpiamos į aktyvų prietaisų skydelį.

→ Daugiau apie pasirinkimo dialogą: Plytelių importavimas

Savo šablonų dalijimasis

Gali padaryti savo  parametrų grupes prieinamas bendruomenei:

Kaip tai padaryti

1.  Nustatymai →  Parametrų grupės
2. Pasirink norimą grupę
3. Palieski „**Dalytis**“ (daugtaškio meniu)
4. Nebūtina: įvesk slapyvardį (gali dalytis anonimiškai)
5. Šablonas po trumpos peržiūros publikuojamas bibliotekoje

Privatumas dalijantis

- Gali dalytis visiškai anonimiškai arba su slapyvardžiu
- Perduodamas unikalūs, bet **neasmeninis** identifikatorius (piktnaudžiavimo prevencijai)
- Šis identifikatorius **negali būti susietas su tavim kaip asmeniu**

Įvertinimai

- Galimas tik vienas įvertinimas vienam šablonui vienam vartotojui
- Įvertinimus galima teikti tik tada, kai šablonas aktyviai naudojamas

Atsisiųstų šablonų pritaikymas

Atsisiuntęs gali redaguoti grupę kaip bet kurią kitą:

- Pridėti ar pašalinti parametrus
- Keisti tvarką
- Pridėti skyrius
- Koreguoti vertinimo skales

→ Parametrų grupių redagavimas

Šablonų bibliotekos būseną

□ Šablonų biblioteka šiuo metu palaiko parametrų grupes ir plytelių paketus. Ji auga kartu su vartotojų baze – daugiau šablonų tipų atsiras vėlesniuose atnaujinimuose.

Dažnai užduodami klausimai

Ar galiu pašalinti šabloną po atsisiuntimo? Taip – tiesiog ištrink atsisiųstą parametrų grupę nustatymuose. Tavo įrašyti įvykių duomenys išlieka.

Kas atsitinka, jei šablono kūrėjas atnaujina savo šabloną? Gausi pranešimą apie naują versiją ir galėsi nuspręsti, ar ją perimti. (Funkcija planuojama)

Ar galiu vertinti šablonus jų aktyviai nenaudodamas? Ne – įvertinimus galima teikti tik tada, kai šablonas aktyviai naudojamas.

Bendruomenės centras

Kas yra Bendruomenės centras? Centras viskam, kas peržengia tavo įrenginio ribas – dalykis ir atsisiųsk šablonus, įvertink programėlę bei naudokis žiniatinklio sąsaja.

Bendruomenės centro atidarymas

Nustatymai → Bendruomenė

Šablonų biblioteka

Greičiausias kelias į gerą konfigūraciją: atsisiųsk šablonus iš kitų vartotojų.

Palieski „Šablonai“ → atsidaro biblioteka su visais prieinamais bendruomenės šablonais.

Ką ten rasi:

- Paruoštus parametrų rinkinius dažniems naudojimo atvejams (migrenos dieno-raštis, mitybos sekimas, spengimas ausyse, ...)
- Įvertinimus ir atsisiuntimų skaičių orientacijai
- Versijos informaciją

→ Daugiau informacijos: Šablonų biblioteka

Programėlės įvertinimas

Palieski „Įvertinti programėlę“ → būsi nukreiptas į vertinimo puslapį. Programėlė automatiškai sugeneruoja trumpalaikį prieigos raktą, kuris suteikia prieigą prie žiniatinklio vertinimo puslapio – be paskyros ir be asmeninių duomenų perdavimo.

Susiejimo kodas: žiniatinklio sąsaja

Su susiejimo kodu gali sujungti programėlę su žiniatinklio sąsaja – pavyzdžiui, duomenų įvedimui kompiuteryje arba prieigai slaugytojui.

Kaip tai padaryti: 1. **Palieski „Įvesti kodą“** Bendruomenės centre 2. Įvesk kodą, rodomą žiniatinklio puslapyje 3. Ryšys užmezgamas

Nuotraukų mitybos mokymas (nebūtina)

Jei naudoji nuotraukų mitybos analizę ir nori paremti DI modelį, gali dalytis anonimizuotais nuotraukų duomenimis mokymui.

Nustatymai → Bendruomenė → DI mokymas

Čia valdai: - Ar apskritai dalijamasi duomenimis - Kokiais konkrečiai duomenimis dalijamasi - Bet kada gali atšaukti dalijimąsi

□ Šis nustatymas yra visiškai nebūtinas ir neturi jokios įtakos nuotraukų mitybos analizės naudojimui.

Duomenų šaltiniai: BLS ir Open Food Facts

Programėlė mitybos analizei naudoja du išorinius duomenų šaltinius – štai ką jie gali ir kur jų ribos.

Apžvalga

	BLS	Open Food Facts
Pilnas pavadinimas	Bundeslebensmittelschlüssel	Open Food Facts
	(Vokietijos maisto sudėties duomenų bazė)	
Tipas	Mokslinė maistinių medžiagų duomenų bazė	Bendruomenės kuriama produktų duomenų bazė
Dėmesys	Neapdoroti maisto produktai ir pagrindiniai ingredientai	Supakuoti, perkami produktai
Maistinių medžiagų detalumas	Labai aukštas (mikroelementai)	Priklauso nuo etiketės deklaracijos
Brūkšninio kodo skenavimas	☐	☐
Prieiga	Integruota programėlėje	Paieška realiu laiku

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Kas yra BLS? BLS yra mokslinė duomenų bazė iš Max Rubner instituto (Federalinio mitybos ir maisto tyrimų centro). Joje yra pagrindinių maisto produktų, neapdorotų ingredientų ir tipinių patiekalų maistinės vertės duomenys – iki pat mikroelementų lygio.

BLS privalumai

- **Labai detalūs duomenys:** ne tik makroelementai (riebalai, angliavandeniai, baltymai), bet ir:
 - Atskiros riebalų rūgštys
 - Aminorūgštys
 - Vitaminai (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Mineralai (kalcis, geležis, magnis, cinkas, ...)
 - Konkretūs angliavandeniai (gliukozė, fruktozė, laktozė, ...)
- **Moksliškai patvirtinta**

BLS ribotumai

- Daugiausia pagrindiniai maisto produktai ir bendriniai patiekalai
- Nedaug prekės ženklo produktų ar supakuotų paruoštų maisto produktų
- Brūkšninio kodo skeneris negalimas

Kada naudoti BLS?

- Kuriant receptus su pagrindiniais ingredientais (miltai, kiaušiniai, pienas, daržovės, mėsa)
- Kai reikia detalios mikroelementų analizės

📦 Open Food Facts (OFF)

Kas yra Open Food Facts? Open Food Facts yra nemokama, bendruomenės kuriama supakuotų maisto produktų duomenų bazė. Vartotojai visame pasaulyje skenuoja produktus ir įrašo maistines vertes nuo pakuotės.

OFF privalumai

- **Labai daug produktų:** milijonai EAN brūkšninių kodų
- **Brūkšninio kodo skeneris** tiesiai programėlėje
- **Tarptautiškumas:** produktai iš daugybės šalių

OFF ribotumai

- **Kokybė labai skiriasi** – duomenys yra tik tokie geri, kokia gera etiketės deklaracija (ir žmogus, kuris ją įvedė)
- ES ženklavimo taisyklės dažnai reikalauja tik apytikslių skaičių
- Mikroelementai dažnai trūksta
- Galimi pasenę ar neteisingi įrašai

Kada naudoti OFF?

- Supakuotiems produktams su EAN brūkšniniu kodu
- Kai reikia greitos makroelementų apžvalgos
- Kasdieniams paruoštiems produktams (jogurtas, dribsniai, šaldyta pica, ...)

BLS susiejimas su OFF produktais

Tikslesnei mitybos analizei gali **susieti** OFF produktą su BLS įrašu:

Pavyzdys: OFF produktas „Alpro avižų gėrimas“

→ BLS įrašas „Avižų gėrimas, nesaldintas“

→ Susiejimas: BLS įrašo duomenys papildo nepilnus OFF duomenis

Šis susiejimas nebūtinai, tačiau jis žymiai pagerina mikroelementų analizės kokybę.

Kaip tai padaryti: 1. Pridedant ingredientą recepte, pasirink OFF rezultatą 2. Palieski „Pridėti BLS susiejimą“ 3. Ieškok tinkamo BLS įrašo 4. Patvirtink susiejimą

Svarbi pastaba dėl tikslumo

□ Visos mitybos analizės yra **apytiksliai skaičiavimai**. Tikroji maisto produktų sudėtis skiriasi priklausomai nuo kilmės, gaminimo būdo ir sezono. Programėlė padeda pastebėti **tendencijas** – ne matuoti tikslias vertes.

Klaidų šaltiniai: - Netikslūs kiekio nurodymai įvedant - Nepilni OFF duomenys - Trūkstanti ar neteisingi BLS susiejimai - Natūrali maisto produktų sudėties įvairovė

Dažnai užduodami klausimai

Kaip dažnai užklausiama OFF duomenų bazė? Daugiausia kartą per 10 sekundžių – tai OFF naudojimo sąlygų reikalavimas. Smėlio laikrodis programėlėje rodo laukimo laiką.

Ar duomenys prieinami neprisijungus prie interneto? BLS yra integruota programėlėje ir prieinama neprisijungus. OFF paieškai ir brūkšninių kodų skenavimui reikalingas interneto ryšys.

Ar galiu įvesti savo maistines vertes? Taip – gali sukurti receptą rankiniu būdu su savo maistiniais duomenimis, jei nei BLS, nei OFF neturi tinkamo įrašo (pvz., nuskaityto nuo pakuotės).

Gestai ir valdymas

{{video: referenz_gesten}}

Visų programėlės lietimui gestų, perbraukimo veiksmų ir valdiklių apžvalga – suderinta su Apple [Human Interface Guidelines](#).

Pagrindiniai principai

Programėlė laikosi Apple [Human Interface Guidelines \(HIG\)](#). Kiekvienas, pažįstantis iOS programėles, iškart atpažins daugumą gestų. Šiame skyriuje paaiškinami svarbiausi gestai – ypač programėlei būdingi skirtumai.

Svarbiausias principas: destruktivūs veiksmai (trynimas) visada yra kairėje, nedestruktyvūs veiksmai (redagavimas) visada yra dešinėje. Tai iOS standartas, apsaugantis nuo atsitiktinio ištrynimo.

Rodiniai ir lakštai

Programėlė naudoja du ekranų tipus:

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-10-normaler-view.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-11-sheet.png*)

Įprastas rodinys (navigacijos perkėlimas): naujas ekranas išlenka iš dešinės. Viršuje kairėje pasirodo rodyklė atgal (←). Šis rodinys priklauso navigacijos hierarchijai.

Lakštas: lakštas atsidaro iš apačios. Jis turi mažą **rankenėlę** (trumpą juostelę viršuje per vidurį) ir uždengia ankstesnį rodinį.

Lakšto uždarymas

Lakštą galima uždaryti trimis būdais:

Būdas	Gestas
Perbraukimas žemyn	Padėk pirštą arti lakšto viršaus, traukai žemyn
Rankenėlės traukimas	Traukai mažą juostelę viršuje per vidurį žemyn
Atšaukimo mygtukas	Palieski „ Atšaukti “ arba „ Uždaryti “

□ Perbraukimas žemyn visada veikia – net jei nematyti jokio mygtuko.

Sąrašo rodinys

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-12-listenansicht.png)

Sąrašai rodo įrašus su skiriamosiomis linijomis. Kiekvieną įrašą galima palytėti, kad būtų atidarytas arba redaguojamas. Įrašus su **≡ vilkimo piktograma** (trys linijos dešinėje) galima pertvarkyti ilgai paspaudus tą piktogramą.

Toliau esančiuose skyriuose rasi perbraukimo veiksmus sąrašuose.

Palietimas (trumpas)

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-01-tippen.png)

Dažniausias gestas: trumpas palietimas suaktyvina elemento **pagrindinį veiksmą**.

Kur	Kas įvyksta
Prietaisų skydelio plytelė	Įrašomas įvykis (pagrindinis veiksmas)
Sąrašo įrašas	Atidaroma konfigūracija arba informacija
+ Plius	Pridedamas naujas elementas
Atlikta / Toliau / Išsaugoti	Patvirtinamas veiksmas
Atšaukti / Atgal	Atšaukiama, jokių pakeitimų

☐ Visi mygtukai palytimi per visą jų **plotį**. Nebūtina tiksliai taikyti į piktogramą ar tekstą.

Ilgas paspaudimas (laikymas)

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-02-lang-tippen.png)

Ilgas paspaudimas suaktyvina **antrinį veiksmą** – tačiau ką tai reiškia, priklauso nuo konteksto:

Kur	Kas įvyksta
Prietaisų skydelio plytelė	Atidaroma ir ieškoma įvykių istorija
„Papildomi“ plytelė nustatymų prietaisų skydelyje	Atidaro papildomų nustatymų sąrašo rodinį
≡ vilkimo piktograma (3 linijos) sąrašuose	Paleidžiamas elementas rikiavimui

☐ **Pastaba:** ilgas paspaudimas prietaisų skydelyje ir sąrašo konfigūracijose reiškia skirtingus dalykus. Tai sisteminis apribojimas – iOS siūlo tik ribotą gestų skaičių.

☐ Elemento paleidimas rikiavimui patvirtinamas vizualiu **ir** haptiniu signalu (trumpu vibravimu).

Prietaisų skydelis: Ilgas paspaudimas → įvykių istorija

(Pagrindinis veiksmas: trumpas palietimas → įrašyti įvykį)

Nustatymų skydelis: Ilgas paspaudimas „Papildomi“ → atidaro sąrašo rodinį
(Palietimas ant įrašo → atidaro nustatymų lakštą)

Nustatymų sąrašas: Ilgas paspaudimas ≡ → pradeda pertvarkymą
(Palietimas ant įrašo → atidaro konfigūraciją)

Perbraukimas: sąrašo veiksmai (kairėn ir dešinėn)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-03-wischen-liste.png*)

Sąrašuose yra dvi perbraukimo kryptys su aiškiai atskirtomis funkcijomis:

Kryptis	Spalva	Reikšmė	Pavyzdžiai
Iš dešinės į kairę ←	☐ Raudona	Destruktyvu – negrįžtama	Trynimas, pašalinimas
Iš kairės į dešinę →	☐ Mėlyna	Nedestruktyvu – saugu	Redagavimas, pervadinimas

Šis modelis yra iOS standartas pagal [HIG – Swipe Actions](#). Spalvų reikšmę iOS vartotojai supranta iš karto: raudona = atsargiai, mėlyna = saugu.

Trynimas su patvirtinimu (perbraukimas kairėn)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-04-loeschen-bestaetigung.png*)

Kai perbrauki iš dešinės į kairę ir palieski „**Ištrinti**“, pasirodo patvirtinimo dialogas – visiems elementams, kurie bus visam laikui pašalinti:

Perbraukimas iš dešinės į kairę

→ Palietimas ant raudono „Ištrinti“ mygtuko

→ Pasirodo patvirtinimo dialogas

→ Dar kartą palietimas „Ištrinti“ (arba „Atšaukti“)

Šis dviejų žingsnių procesas apsaugo nuo atsitiktinio ištrynimo. Modelis atitinka Apple [HIG – Destructive Actions](#).

☐ Po patvirtinimo veiksmas **negrįžtamas** – visada trumpai pagalvok prieš palietimą!

Redagavimas perbraukiant dešinėn

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-05-bearbeiten-swipe.png)

Kai perbrauki iš kairės į dešinę, pasirodo mėlynas mygtukas „**Redaguoti**“. Tai greičiausias būdas atidaryti įrašą tiesiai iš sąrašo – nereikia jo liesti.

- Perbraukimas dešinėn programėlėje prieinamas ne visur – tik ten, kur greitas redagavimo veiksmas yra prasmingas (pvz., parametrai, grupės, ataskaitos).

Perjungimas tarp prietaisų skydelių

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-06-dashboard-navigation.png)

Pačiame prietaisų skydelyje (ne sąrašė) perbraukimas reiškia ką kita:

Gestas	Kur	Kas įvyksta
Iš kairės į dešinę →	Prietaisų skydelio pagrindinis rodinys	Ankstesnis prietaisų skydelis
Iš dešinės į kairę ←	Prietaisų skydelio pagrindinis rodinys	Kitas prietaisų skydelis

Prietaisų skydelio perbraukimas yra atskirtas nuo sąrašo perbraukimo. Perbraukimas plytelės ar sąrašo įrašo viduje suaktyvina sąrašo veiksmą – perbraukimas laisvame prietaisų skydelio fone perjungia prietaisų skydelį.

Kontekstinis meniu (ilgas paspaudimas ant sąrašo įrašo)

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-07-kontextmenue.png)

Ilgas paspaudimas ant **sąrašo įrašo** atidaro kontekstinį meniu su visais prieinamais veiksmais vienu žvilgsniu. Kontekstinis meniu atkartoja perbraukimo veiksmus:

Kontekstinio meniu turinys (pavyzdys: parametras):

- Redaguoti (= perbraukimas dešinėn)
 - Eksportuoti (tik kontekstiniame meniu)
 - Priminimas (tik kontekstiniame meniu)
-
- Ištrinti (= perbraukimas kairėn, paryškinta raudonai)

- Kontekstinis meniu naudingas, kai nori pamatyti visus veiksmus nežinodamas, ar jiems yra perbraukimas – viskas vienu žvilgsniu, nereikia spėlioti.

Pagal **HIG – Context Menus**, destruktivūs veiksmi kontekstiniuose meniu visada yra raudoni ir sąrašė pridėti pabaigoje.

Įrankių juostos elementai ir navigacija

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-08-bedienelemente.png)

Elementas	Simbolis	Reikšmė
Navigacija atgal	← (viršuje kairėje)	Grįžimas į ankstesnį puslapį
Importas/eksportas	↑ ↓ (viršuje dešinėje)	Importas / eksportas
Pliusas	+	Naujo elemento pridėjimas
Daugtaškis / Daugiau	...	Papildomas meniu su daugiau veiksmų
Slinkties juosta	Plona juostelė (dešinėje)	Puslapyje daugiau turinio
Vilkimo piktograma	≡ (3 linijos dešinėje)	Elementas rikiuojamas

Prietaisų skydelis: du gestai vienai plytelei

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-09-dashboard-doppelgeste.png)

Prietaisų skydelis turi **du skirtingus veiksmus** tai pačiai plytelei:

Trumpas palietimas → Įrašomas įvykis (pagrindinis veiksmas)

Ilgas paspaudimas → Atidaroma įvykių istorija + paieška (antrinis veiksmas)

Tai svarbiausias programėlei būdingas gestas. Jis leidžia dviem paprastais gestais tiek įvesti naujus duomenis, tiek peržiūrėti ankstesnius įrašus – nekeičiant rodinio.

Greita nuoroda: svarbiausi veiksmai

Įrašyti įvykį: Atidaryti prietaisų skydelį → trumpas palietimas plytelės
 Atidaryti įvykių istoriją: Prietaisų skydelis → ilgas paspaudimas plytelės
 Ištaisyti įvykį: Ilgas paspaudimas plytelės → pasirinkti įrašą → Redaguoti
 Ištrinti įrašą: Sąraše perbraukimas iš dešinės į kairę → Ištrinti → Patvirtinti
 Redaguoti įrašą: Sąraše perbraukimas iš kairės į dešinę → Redaguoti
 Kontekstinis meniu įrašui: Ilgas paspaudimas ant sąrašo įrašo → pasirinkti veiksmą
 Perjungti prietaisų skydelį: Perbraukimas prietaisų skydelio fone (kairėn/dešinėn)
 Uždaryti lakštą: Perbraukti lakštą žemyn arba paliesti Atšaukti/Uždaryti

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)