

in+out-O-mator

User Manual



As of: August 1, 2026

Version 1.13.0-2

Contents

Quick Start	5
Instalē lietotni	5
Kas tev nepieciešams	5
Solis pa solim	5
Kontrolsaraksts	6
Izlaid iepazīšanu	6
Vienkāršais režīms un Paplašinātais režīms	6
Kas notiks tālāk?	6
Pierakstī savus pirmos notikumus	7
Kas ir notikums?	7
Iepazīšanās: Iestatīšana 4 soļos	8
Pierakstī savu pirmo notikumu	10
Izlaid iepazīšanu	10
Notikumu rediģēšana	10
Kontrolsaraksts	11
Konfigurē savu pirmo Informācijas paneli	12
Informācijas paneļa izveidošana – solis pa solim	12
Optimizē savu Informācijas paneli	13
Ja kaut kas neizskatās pareizi	13
Kontrolsaraksts	13
□ Pamata iestatīšanā pabeigta!	13
Izmanto vairākus Informācijas paneļus	14
Cikla mozaīka	14
Pārlēgšanās starp Informācijas paneļiem	14
Pievienot vēl vienu Informācijas paneli	14
Use Cases	15
Lietošanas gadījums: Simptomi izsekošana	15
Ko Tu Vari Panākt	15
Mācības ceļš: Simptomi izsekotājs 3 soļos	15
Ieteiktie sākuma parametri	16
Orientieru punktu izmantošana kontekstam	16
Padomi konsekvencei izsekošanai	16
Bieži uzdotie jautājumi	16
Lietošanas gadījums: Uzturs izsekošana	18
Ko Tu Vari Panākt	18
Pareto princips uzturs izsekošanai	18
Mācības ceļš: Uzturs izsekotājs 3 soļos	18
Receptes pārvaldības pamatjēdzieni	19
Datu avoti uzturs vērtībām	19
Padomi precīzākai analīzei	20
Bieži uzdotie jautājumi	20
Lietošanas gadījums: Pielāgota izsekošana	21
Ko Tu Vari Sekot	21
Mācības ceļš: Pielāgots izsekotājs 4 soļos	21
Sava konfigurācija koplietošana	22
Uzlaboti jēdzieni	22

Bieži uzdotie jautājumi	23
Configuration	24
⚙️ Parametru konfigurēšana	24
Pirms sākt: 5 jautājumi	24
Jauna parametra izveide	24
Parametra rediģēšana	27
Parametra piešķiršana informācijas panelim	27
Bieži uzdotie jautājumi	27
Atgādinājumi	27
📁 Parametru grupas	28
Kāpēc parametru grupas?	28
Jaunas parametru grupas izveide	28
Grupas pievienošana informācijas panelim	29
Grupas rediģēšana	29
Veidnes no bibliotēkas	29
Bieži uzdotie jautājumi	30
🔍 Flīžu atgādinājumi	31
Atgādinājuma iestatīšana	31
Grafika iespējas	31
Novēlots atgādinājums	31
Nokavēto atgādinājumu atskaņošana	32
Uzticamība: sānu poga un klusā noliegšana	32
Trauksmes laika maiņa	33
Signāla profili	33
⚙️ Informācijas paneļu konfigurēšana	34
Informācijas paneļa pamati	34
Jauna informācijas paneļa izveide	34
Kapacitātes displejas izpratne	35
Flīžu eksportēšana un importēšana	36
Vairāku informācijas paneļu efektīva izmantošana	37
Pārslēgšanās starp informācijas paneļiem	37
Informācijas panelis dažādām ierīcēm	37
Ja pazaudē orientāciju lietotnē	37
📖 Receptu konfigurēšana	38
Kad ir vērts veidot detalizētu recepti?	38
3 receptu tipi	38
Jaunas receptes izveide	38
Sastāvdaļu pievienošana	39
Varianti – elastīgās sastāvdaļas	40
Ātra reģistrēšana: nesen izmantots	41
Reģistrēšanas laikā: varianta atlase	41
Recepte ar daudzām sastāvdaļām: Pasta piemērs	41
BLS sasaiste OFF produktiem	41
Uztura atskaite	42
Viettūra pabeigšana vēlāk	42
Bieži uzdotie jautājumi	43
📊 Atskaites un analīze	44
Atskaišu atvēršana	44

6 atskaišu veidi	44
Jaunas atskaides izveide	45
Laika periods un agregācija	45
Atskaišu pārvaldība	46
Uztura atskaide detalizēti	46
 Atskaides punkti	47
Atskaides punkti pret parametriem: kāda ir atšķirība?	47
Kam noder atskaides punkti?	47
Atskaides punktu tipi	47
Atskaides punkta reģistrēšana	48
Atskaides punktu pārvaldība	48
Bieži uzdotie jautājumi	49
 Apple Health	50
Kāpēc izmantot Apple Health?	50
Aktivizēšana	50
Simptomu importēšana no Apple Health	50
Datu sinhronizācija	51
Privātums	51
 Medikamentu atgādinājumi	52
Darba sākšana	52
Trīs dozatoru veidi	52
Lietošanas grafika iestatīšana	52
Uzpildes asistents	53
Medikamentu katalogs	53
Lietošanas apstiprinājums	54
Bieži uzdotie jautājumi	55
Nokavēto lietošanas atskaņošana retroaktīvi	55
Devas izmaiņas	56
 Datu drošumkopija	57
Kur atrast datu dublēšanu	57
Dublējuma izveide	57
Dublējuma atjaunošana	57
Integritātes pārbaude	58
Padomi	58
Notikumu datu eksportēšana kā CSV	58
Reference	60
 Veidņu bibliotēka	60
Kāpēc veidnes?	60
Veidņu bibliotēkas atvēršana	60
Veidnes meklēšana	60
Veidnes lejupielāde	61
Dali savējās veidnes	61
Lejupielādēto veidņu pielāgošana	62
Veidņu bibliotēkas statuss	62
Bieži uzdotie jautājumi	62
 Kopienas centrs	63
Kopienas centra atvēršana	63
Veidņu bibliotēka	63

Novērtēt lietotni	63
Savienojuma kods: tīmekļa saskarne	63
Fotogrāfijas uzturs apmācības (pēc izvēles)	63
Datu avoti: BLS un Open Food Facts	64
Pārskats	64
☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	64
☞ Open Food Facts (OFF)	65
BLS saistīšana OFF produktiem	65
Svarīgs paziņojums par precizitāti	65
Bieži uzdotie jautājumi	66
Žesti un vadības	67
Pamatprincipi	67
Skata un lapas	67
Lapas slēgšana	67
Saraksta skats	68
Pieskariens (īss)	68
Garš nospiedums (turēšana)	68
Slidēšana: saraksta darbības (kreisi un pa labi)	69
Dzēst ar apstiprinājumu (kreisā slidēšana)	69
Rediģēt ar labās slidēšanu	70
Pārslēgšanās starp vadības paneļiem	70
Konteksta izvēlne (garš nospiedums uz saraksta ieraksta)	70
Rīkjoslās elementi un navigācija	71
Vadības panelis: divi žesti uz vienas mozaīkas	71
Ātrs atsauces: svarīgākās darbības	71

Quick Start

Instalē lietotni

{{video: onboarding}}

Mērķis: Pagatavots startam 5 minūtēs.

Kas tev nepieciešams

- iPhone ar **iOS 26 “Tahoe” vai jaunāku versiju**
 - Interneta savienojums
-

Solis pa solim

1. Instalē in+out-O-mator → [Atvērt tieši App Store](#)

Vai manuāli:

1. Atvēri **App Store** savā iPhone
2. Meklē **“in+out-O-mator”**
3. Piespiedi **Get** → Install

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

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

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

2. Palaidi lietotni un izvēlies valodu Piespiedi lietotnes ikonu. Redzēsi **Sveiciena ekrānu** (Fig. 01-welcome) — izvēlies savu valodu un piespiedi **Turpināt**.

3. Pakalpojuma noteikumi Pārtīti līdz pakalpojuma noteikumu apakšai (Fig. 02-tos), atzīmē izvēles lodziņu un piespiedi **Pieņemt**.

4. Izvēlies savu fokusa jomas Izvēlies, ko tu vēlies izsekot (Fig. 03-schwerpunkte) — piemēram, Simptomi, Uzturs un/vai Cits. Var izvēlēties vairākas jomas.

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

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

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

5. Atlasi simptomi Izvērt kategorijas un atlasi savus simptomi (Fig. 04-symptome). Piespiedi **Izveidot**, kad pabeigts.

6. Aktivizē funkcijas Izvēlies, kuras pēc izvēles funkcijas vēlies iespējot (Fig. 05-features) — piemēram, Maršrutpunktus vai Kopienas bibliotēku.

7. Krāsu paleta Izvēlies krāsu paletu (*Fig. 06-palette*) — to var mainīt jebkurā laikā vēlāk.

8. Gatavs — tavs Informācijas panelis Pēc iepazīšanās nonāksi tieši uz sava Informācijas paneļa (*Fig. 07-onboarding-complete*).

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

KontROLSARAKSTS

- in+out-O-mator instalēts no App Store
 - Valoda atlasīta, pakalpojuma noteikumi pieņemti
 - Fokusa jomas, simptomi un funkcijas konfigurēti
 - Krāsu paleta atlasīta
 - Informācijas panelis atvērts
-

Izlaid iepazīšanu

Vari izlaist iespējas vedni un sākt tieši ar tukšu informācijas paneli.

{{video: onboarding_skip}}

Vienkāršais režīms un Paplašinātais režīms

Lietotne sākas **Vienkāršā režīmā** pēc noklusējuma — ideāli sākšanai. Pārvērties uz Paplašināto režīmu jebkurā laikā, lai atbloķētu visas funkcijas.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

Kas notiks tālāk?

Tavs Informācijas panelis ir gatavs. Tagad vari pierakstīt savu pirmo notikumu.

Pierakstī savus pirmos notikumus

{{video: erstes_ereignis}}

Mērķis: Tu saproti, kā iepazīšanās darbojas, un tu esi saglabājis savu pirmo notikumu.

Kas ir notikums?

Notikums ir mazākā vienība lietotnē:

Notikums = Laika zīmogs + Parametrs + Vērtība

Piemēri:

12/03/2026 14:05	Galvassāpes	viegli
12/03/2026 19:30	Kafija	250 ml
12/03/2026 23:10	Miega kvalitāte	laba

Katram notikumam ir nepieciešams **parametrs** (ko tu izsekoji) un **vērtība** (kāds tas bija).

Iepazīšanās: Iestatīšana 4 soļos

Pirmajā reizē, kad tu palaidīsi lietotni, tā tevi vadīs caur sākotnējo iestatīšanu. Iepazīšanu vari izlaist jebkurā laikā un vēlāk aizpildīt lietas caur Iestatījumiem.

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

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

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

1. solis: Izvēlies savu fokusa jomas Izvēlies, ko tu galvenokārt vēlies izsekot. Tas ietekmē, kuri ieteikumi un opcijas parādās nākamajā solī. (Fig. 03-schwerpunkte)

Fokusa

joma Man piemērots, ja...

Simptomi Gribu uzraudzīt sūdzības, medikamentus vai labklājību
un
veselība

Uzturs Gribu saprast, ko es ēdu

Cits / Gribu izsekot kaut ko pilnīgi individuālu

Pielā-
gots

☐ Vari vienlaikus izvēlēties vairākas fokusa jomas — atlase nav eksklusīva.

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

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

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

2. solis: Iespējot funkcijas Izlemj, kuras pēc izvēles jomas vēlies izmantot. Viski, ko tu neiespējot šeit, nav nozaudēts — to vari pievienot vēlāk Iestatījumos. (Fig. 05-features)

Funkcija	Ko tā dara
Kopienas birojs	Dalies un lejupielādē veidnes ar citiem
Maršrutpunkti	Pieraksti dzīves notikumus un konteksta marķierus
Fotoanalīze uzturam	Pieraksti maltītes caur kameras fotoattēlu (Beta)
Apple Health	Sinhronizē datus ar Health lietotni
Cits	Visi parametri un grupas, kas nav piešķirti iepriekšminētajām kategorijām — vienmēr pieejami kā universāls tiles

☐ Ja tu atlasīji “Simptomi un veselība” kā savu fokusa jomas, Apple Health ir iepriekš atlasīts automātiski.

3. solis: Izvēlies krāsu paletu Izvēlies lietotnes izskatu. To vari mainīt jebkurā laikā Iestatījumos. (Fig. 06-palette)

4. solis: Gatavs Lietotne visu iestata un nonāc uz informācijas paneļa. (*Fig. 07-onboarding-complete*)

Pierakstī savu pirmo notikumu

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

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

Pēc iepazīšanās redzēsi savu informācijas paneli. Atkarībā no tavām izvēlētajām fokusa jomām parametri jau ir sagatavoti. (Fig. schnellstart-01-dashboard)

Kā pierakstīt notikumu:

1. Piespiedi parametru mozaīku uz informācijas paneļa
2. Atvērsies ievadīšanas forma (Fig. schnellstart-02-erfassen)
3. Ievadi vērtību (slīdnis, piespiede, atlase — atkarībā no parametra tipa)
4. Piespiedi **“Saglabāt”**

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

□ Tas ir viss. Notikums ir saglabāts. (Fig. schnellstart-03-gespeichert) Vēlāk vari konfigurēt mozaīku, lai tā parādītu vērtību vai mini-pārskatus tieši uz tās.

Izlaid iepazīšanu

Nav iespējas vadītajai iestatīšanai? Piespiedi **“Izlaist”** — nonāksi tieši uz tukšā informācijas paneļa.

Ieteiktie ātrā sākuma soļi pēc tam:

1. Piespiedi **Iestatījumi** (apakšējā tabulatora josla)
2. Atvēri **Veidņu bibliotēka**
3. Lejupielādē piemērotu veidni — gatavie parametru komplekti parastajiem lietošanas gadījumiem

→ Vairāk detaļu: Veidņu bibliotēka

Notikumu rediģēšana

Pielāvi kļūdu vai iestatīji nepareizu laiku?

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

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

1. Atvēri notikumu vēsturi, ilgi nospiedj uz mozaīkas informācijas paneļa (Fig. schnellstart-04-historie)
2. Piespiedi notikumu (Fig. schnellstart-05-bearbeiten)
3. Nomainīt vērtību, laiku vai piezīmi → **“Saglabāt”**

KontROLSARAKSTS

- Iepazīšanās pabeigta (vai izlaista)
 - Ir iestatīts vismaz viens parametrs
 - Pierakstīts pirmais notikums
-

Konfigurē savu pirmo Informācijas paneli

{{video: erstes_dashboard}}

Mērķis: Personīga sākumlapa ar taviem svarīgākajiem parametriem — ātrai izsekošanai ar vienu skatienu.

Informācijas paneļa izveidošana - solis pa solim

Piezīme: Ja tu nāci caur Ātrā sākuma plūsmu, jau redzēsi Informācijas paneļa konfigurācijas izvēlni “Mans dienas” informācijas paneļa. Vietā + **(Plus)** augšējā kreisajā stūrī redzēsi ☺ priekšskatījuma sekcijas pirmajā rindā.

1. Atvēri Iestatījumi Piespiedi **Iestatījumi** mozaīku ar ⚙ **zobrata ikonu** uz **Informācijas paneļa**, vai vilc pa kreisi un piespiedi → ☰ **Informācijas paneļi**

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

2. Izveidot jaunu Informācijas paneli Piespiedi + **(Plus)** augšējā labajā stūrī.

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

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

3. Atlasi darbības Redzēsi “**Pieejamo darbību**” sarakstu – tie ir tavi konfigurētie parametri un grupas.

- Piespiedi ierakstam, lai to **aktivizētu** (tā pārvietojas uz aktīvo sarakstu)
 - Vilc aktīvu ierakstu **no labās uz kreiso**, lai to deaktivizētu
- ☐ Saraksts parāda gan individuālos ⚙ parametri, gan ☐ grupas. ¶ Ēdiens, Dzērieni un 📍 Maršrutpunkti ir vienmēr pieejami.

(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. Izvēlies izkārtojumu Piespiedi “**Izkārtojums**”, lai iestatītu vizuālo stilu:

Opcijas:

- ☐ Saraksts → kompakts saraksta skats, krāsains
- ☒ Mozaīkas → 3, 4 vai 5 mozaīkas vienā rindā

- Ar mozaīkām vari **paplašināt** atsevišķas mozaīkas – noderīgi bieži izmantotiem parametriem
- **Simulētais mini-informācijas panelis** parāda tev reāllaika priekšskatījumu

(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. Pabeigt Piespiedi **“Gatavs”** – tavs informācijas panelis kļūst par lietotnes jauno sākumu.

Optimizē savu Informācijas paneli

Pārkārtot mozaīkas: Ilgi nospiedj **≡** vilces ikonu (3 līnijas labajā pusē) → vilc uz augšu vai uz leju

Pārbaudīt kapacitāti: Lietotne parāda, cik mozaīkas ietilps ekrānā. Oranžs trīsstūris nozīmē: šī mozaīka tiks nogriezta → pārkārtoji.

Vairāki informācijas paneli: Vari izveidot tik daudz informācijas paneļu, cik vēlies dažādiem kontekstiem (piemēram, “Rīta rutīna”, “Sports”, “Uzturs”).

Ja kaut kas neizskatās pareizi

- **Pazaudēts lietotnē?** Aizver lietotni un palaidi to atkārtoti – vienmēr nonāksi uz sava informācijas paneļa.
 - **Tukšs informācijas panelis?** Pārbaudi, vai esat iestatījis parametrus → Parametri
-

KontROLSaraksts

- Informācijas panelis izveidots
 - Pievienoti vismaz 3 parametri kā aktīvas mozaīkas
 - Izkārtojums atlasīts (saraksts vai mozaīkas)
 - Pirmais notikums pierakstīts caur jauno informācijas paneli
-

☐ Pamata iestatīšanā pabeigta!

Tagad tev ir viss, kas nepieciešams, lai sāktu. Nākamajos soļus nosaka tavs lietošanas gadījums:

Izmanto vairākus Informācijas paneļus

{{video: weiteres_dashboard}}

Tu vari izveidot tik daudz informācijas paneļu, cik vēlies — un pārslēgties starp tiem ar vilces žestu vai mozaīkas piespiedi.

Cikla mozaīka

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

Kad tev ir vairāk nekā viens informācijas panelis, uz tava galvenā informācijas paneļa automātiski parādās **Cikla mozaīka** (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine*). Tā parāda nākamā informācijas paneļa nosaukumu — piespiedi, lai pārslēgtos.

Pārslēgšanās starp Informācijas paneļiem

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

Piespiežot: Piespiedi Cikla mozaīku — nākamais informācijas panelis kļūst aktīvs (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings*).

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

Vilcējot: Vilc pa kreisi vai pa labi uz informācijas paneļa (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck*), lai tieši navigētu starp visiem taviem informācijas paneļiem.

Pievienot vēl vienu Informācijas paneli

Ja tev vēl nav otrā informācijas paneļa: **Iestatījumos** → **Informācijas panelis** vari pievienot tik daudz, cik vēlies — tāpat kā aprakstīts rakstā [Konfigurē savu pirmo Informācijas paneli](#).

→ **Atpakaļ uz Pārskatu**

Use Cases

Lietošanas gadījums: Simptomi izsekošana

Tev tas derēs, ja: Vēlies novērot veselības simptomus, labsajūtu vai fiziskos stāvokļus – un noskaidrot, kādi faktori tos ietekmē.

Nepieciešamais laiks: ~5 minūtes, lai sāktu, tad ~30 sekundes uz ierakstu

Ko Tu Vari Panākt

1. nedēļa: Savāc datus (galvassāpes, miegus, noskaņojums, ...)
2. nedēļa: Pamanī pirmos modeļus
4. nedēļa: Redzi iespējamās korelācijas

Piemērs: Tu sekoji galvassāpēm un miega kvalitātei. Pēc 2 nedēļām pamanies: dienās ar mazāk nekā 6 stundām miega, galvassāpes notiek biežāk.

Mācības ceļš: Simptomi izsekotājs 3 soļos

Solis 1: Sāc uzreiz (5 minūtes) Izmanto **Ievadišanas plūsmu** ar Apple Health simptomiem:

1. Sāc lietotni → Ievadišanas ekrans parādās
2. Paplašini kategoriju (piemēram, “Neuroloģisks”)
3. Atlasi simptomus (piemēram, Galvassāpes, Migrēna)
4. Piespiedi **“Izveidot”**

Rezultāts: Informācijas paneļa sākums ar taviem simptomiem. Tu vari sākt uzreiz.

□ **Padoms:** Sāc ar maksimāli 5–7 simptomiem. Mazāk ir vairāk – labāk sekot dažiem konsekventi nekā daudz neregulāri.

Solis 2: Konfigurē informācijas paneļa sākumu (10 minūtes) Informācijas paneļa sākums ir pietiekams tīram datu ierakstam. Analīzei vari to paplašināt tālāk:

→ **Kā:** [Iestatīt informācijas paneļa sākumu](#)

Solis 3: Precizē parametrus (pēc izvēles, 15–30 minūtes) Ja vēlies iet dziļāk, vari pielāgot savus parametrus:

- Defineik **vērtēšanas skalu**: Ko “vieglas” vs. “spēcīgas” nozīmē tev?
- Uzstādi **vērtību diapazonu** (piemēram, sāpju skala 1–10)
- Pievienot **vairāk parametru** (noskaņojums, enerģija, miega stundas)

→ **Kā:** Konfigurē parametrus

Ieteiktie sākuma parametri

Šī kombinācija bieži sniedz visvairāk ieskatu korelācijas:

Parametrs	Tips	Vērtības
Galvassāpes	Skala	neviens / vieglas / vidējas / spēcīgas
Miega kvalitāte	Skala	slicams / ok / labs / ļoti labs
Miega stundas	Numurs	0-12
Noskaņojums	Skala	ļoti slepkava → ļoti labs
Enerģija	Skala	izsmelti → pilna enerģija
Stress	Skala	atslābināts → ļoti stresinājies

☐ Tev nav jāizveido tās manuāli – meklē Veidņu bibliotēkā pēc gatavām konfigurācijām.

Orientieru punktu izmantošana kontekstam

Īpašus notikumus, kas var ietekmēt tavus datus, var atzīmēt kā 📍 orientieru punktus:

- “Sāka antibiotikus” / “Pārtrauca antibiotikus”
- “Atvaļinājumā – mazāk stress”
- “Mēģinot jaunu medikamentu”

Šie marķieri palīdz izskaidrot novirzes tavas datus vēlāk.

→ Iestatīt orientieru punktus

Padomi konsekvencei izsekošanai

- **Fiksēti laiki palīdz:** no rīta pamostoties + vakara pirms gulēšanas
- **Nav nepieciešama tīrīšana** – raupja dati ir labāki nekā nav dati
- **Esj godīgs** – subjektīvi novērtējumi ir ar nolūku daļa no dizaina
- **Pielāgot laika zīmējums** – aizmirsi ierakstīt vakarā? Bez problēmas, laika ir rediģējams vēlāk

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu mainīt vērtēšanas skalu vēlāk? Jā. Parametru izmaiņas ietekmē tikai interpretāciju – tavi notikumu dati paliek neskarts.

Vai varu importēt Apple Health datus? Tiešā datu apmaiņa ar Apple Health joprojām ir izstrādē (nāks vēlākā atjauninājumā).

Cik daudz datu man ir nepieciešams jēgpilnai analīzei? Kā tomēr: vismaz 2 nedēļas konsekvences izsekošanas pirmajiem modeļiem, 4-8 nedēļas drošākām korelācijām.

→ **Atpakaļ uz pārskatu** | **Uzturs izsekošana** | **Pielāgota izsekošana**

Lietošanas gadījums: Uzturs izsekošana

Tev tas derēs, ja: Vēlies izprast, ko ēd – un kā tavs uzturs ietekmē tavu labsajūtu.

Nepieciešamais laiks: 15–30 minūtes iestatīšanai, tad ~1 minūte uz ēdienu

Ko Tu Vari Panākt

Makro līmenis: Kalorijas, tauks, ogļhidrāti, proteīni
Mikro līmenis: Vitamīni, minerāli, amino skābes (caur BLS)
Korelācijas: Uzturs ↔ enerģija, miegi, simptomi

Piemērs: Tu sekoji kofeīnam un miega kvalitātei. Pēc 3 nedēļām pamanies: kafija pēc plkst.14 korelējas ar sliktāku miega kvalitāti.

Pareto princips uzturs izsekošanai

80% ieguvuma ar 20% piepūles.

Tu **nevari** nodrošināt, ka definē katru ēdienu sākumā. Fokusējies uz 20% pārtikas un dzērienu, kas veido 80% no taviem ēdieniem.

Tipiska pieeja:

- ☐ Definēt sākumā: ikdienas ēdieni, regulāri deserti
 - ☐ Lietot kā vietas turētājus: restorānu apmeklējumi, izņēmumi
 - ☐ Nav nepieciešams: katrs detaļa vienreizējā restorāna apmeklējumā
-

Mācības ceļš: Uzturs izsekotājs 3 soļos

Solis 1: Sāc uzreiz - Izmanto vietas turētājus (5 minūtes) Tu vari reģistrēt pārtiku un dzērienus uzreiz, **pirms** jebkādu receptes noteikšanas:

1. Atvērt informācijas paneļa sākumu
2. Piespiedi **¶ Pārtika** vai **Dzērieni**
3. Ievadi vārdu (piemēram, “Pasta Funghi”)
4. Izveidot kā **📍 vietas turētāju**
5. Ievadi porcijas skaitu → Saglabāt

☐ Tu vari aizpildīt vietas turētājus vēlāk, ja tev ir vairāk laika vai iepakojums ir pie rokas.

Solis 2: Definēt savus galvenās receptes (15–30 minūtes) Tavām visbiežāk atkārtotajām ēdienu ir vērts iet detaļās:

→ Kā izveidot receptes

Ātrā sākuma caur svītrkodu skeneri: 1. Piespiedi + → Svītrkods ikona 2. Skenē iepakojumu 3. Atvērt Food Facts (OFF) atrod produktu automātiski 4. Pievienot porcijas detaļas → Gatavs

Solis 3: Izmanto analitiku (uzlaboti) Tiklīdz tev ir pietiekami daudz datu: - Nedēļas atskaite: makro apskats (tauks, cukurs, proteīns, ...) - Mikro analīze: vitamīni, minerāli (nepieciešama BLS-saistīta receptes) - Korelācijas: uzturs ↔ tavi paši simptomi / lab-sajūta

Receptes pārvaldības pamatjēdzieni

¶ **Recepte** Recepte apraksta pārtiku vai dzērienu ar tās sastāvdaļām un daudzumiem. Tas var būt vienkāršs (viena BLS ieraksta) vai sarežģīts (pielāgoti noteiktās sastāvdaļas).

Ⓢ **Vietas turētājs** Recepte bez sastāvdaļām – tikai vārds. Labi spontāniem ierakstiem. Nav pietiekama uzturs analīzei, bet labāka nekā nav ieraksta.

⊕ **Variants** Grupu savstarpējāmi aizvietošanas sastāvdaļas, no kurām izvēlies reģistrācijas laikā.

Piemērs: Kafe ar pienu

Sastāvdaļas: kafija (smalks malšanas), ūdens

+ Variants "Piens": Pilnpiens | Auzas piens | Sojas piens | (neviens)

Tas ļauj izveidot vienu recepti un joprojām būt elastīgam ikdienas reģistrācijā.

Datu avoti uzturs vērtībām

Lietuva izmanto divas datus bāzes:

Datu bāze	Stiprības	Vājības
BLS (Vācu pārtikas sastāva datu bāze)	Ļoti detalizēta (mikronutrienti)	Galvenokārt pamatpārtika
Open Food Facts	Paciņi produkti, svītrkoda skeneri	Deklarācija bieži nepilnīga

→ Vairāk detaļu: [Datu avoti izskaidroti](#)

OFF-BLS saistīšana Lietuva satur pieaugošu **kartēšanas kopumu**: Vairāk nekā 1000 OFF produktu kategorijas tiek automātiski saistītas ar atbilstošiem BLS ierakstiem. Tas nozīmē, ka daudzi skenētie produkti uzreiz dod pilnīgus mikronutrienta datus – bez nepieciešamības pēc BLS ierakstiem pašiem meklēt un piešķirt. Kopums tiek paplašināts ar lietotnē atjauninājumiem un izmanto Wikidata datus automātiskai bagātināšanai.

Pievienojumi (E-numuri) Sastāvdaļas OFF produktos, kas satur pievienojumus (piemēram, E330, E415) ir parādītas sastāvdaļu sarakstā ar to angļu nosaukumu – tā jūs uzreiz redzat, ka “E330” nozīmē citronskābi un “E415” nozīmē ksantāngumiju. Lokalizācija notiek automātiski bez interneta savienojuma.

Papildu meklēšana OFF produkta meklēšanā varat apvienot vairākus meklēšanas terminus ar **semikolu**:

Piemērs: "tomāts; bioloģisks; saspēsts"

→ atrod tikai produktus, kuriem ir visi trīs termini

Tas ir īpaši noderīgi, ja viens termins atgriež pārāk daudz rezultātu.

Padomi precīzākai analīzei

- **Porcijas lielums** – precīzi norādīt receptes noteikšanā
- **BLS saistīšana** OFF produktiem, kur iespējams – daudzi jau ir automātiski saistīti
- **Reģistrē regulāri** – raupja dati izkropļo nedēļas vidējās vērtības
- **Izmanto variantus** vienkāršot ierakstu

□ Uzturs analīzes ir aproksimācijas. Medicīniskai diētas terapijai vienmēr konsultējies ar veselības aprūpes speciālistu.

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu konstruēt receptes no citām receptēm? Jā. Sastāvdaļas var pašas būt receptes – piemēram “Bolonese” var satvert “Tomātu mērci” un “Maltā liellopa gaļa” kā sastāvdaļas.

Ko darīt, ja produkts nav atrasts OFF vai BLS? Tu vari to pievienot manuāli kā recepti ar savām uzturs vērtībām (no iepakojuma).

Cik bieži OFF datu bāzi vaicā? Visvairāk reizi 10 sekundēs (pēc Open Food Facts lietošanas vadlīnijām). Smilšu pulkstenis parāda gaidīšanas laiku.

→ [Atpakaļ uz pārskatu](#) | [Simptomi izsekošana](#) | [Konfigurē receptes](#)

Lietošanas gadījums: Pielāgota izsekošana

{{video: blutdruck_showcase}}

Tev tas derēs, ja: Vēlies sekot savām kategorijām, ko standarta rīki neaptver – vai arī vēlies pilnīgu kontroli pār savu konfigurāciju.

Nepieciešamais laiks: 30–60 minūtes iestatīšanai (atkarīgs no sarežģītības)

Ko Tu Vari Sekot

Lietotnei ar nolūku **nav fiksēta fokusa**. Viss, ko var aprakstīt kā notikumu ar laika zīmējumu un vērtību, var sekot:

Piemēri:

Darbs:	Koncentrācija (1–10), fokusētu darba stundas
Sports:	Treniņa veids, intensitāte, ilgums
Vide:	Trokšņa līmenis (vieglis/vidējs/smagans)
Sociālā:	Sociālā enerģija, mijiedarbības (izsmelti → atjaunoti)
Kreativitāte:	Produktivitāte, flow stāvoklis
Māja:	Guļamistabas temperatūra, mitrums

Mācības ceļš: Pielāgots izsekotājs 4 soļos

Solis 1: Izpēti koncepciju (10 minūtes) Pirms konfigurēšanas sākuma noskaidro:

Ko es vēlos izmērīt? - Esj specifisks: “Apakšējā muguras sāpes intensitāte” nevis tikai “sāpes”

Kura datu tipa tips der?

Tips	Kad lietot	Piemērs
Skala (teksts)	Subjektīvi novērtējumi	viegla / vidēja / spēcīga
Vesels skaitlis	Skaitāmas vērtības	kafijai, miega stundas
Decimāls	Izmērītas daudzums	ķermeņa svars, asinsspiediens
Brīvs teksts	Piezīmes, apraksti	sapņi, domas

Ko nozīmē vērtības? Vai analīzei ir jāzina, vai augstāka vērtība ir “labāka” vai “sliktāka”? - Sāpju skala: augstāka = sliktāka → defineik normu diapazonu - Miega stundas: 7–9 stundas = optimāls → normu diapazons no 7 līdz 9

Solis 2: Izveidot parametrus (15–20 minūtes) → Pilnīgas instrukcijas: Konfigurē parametrus

Ātrā vadlīnija: 1.  Iestatījumi →  Parametri → + (Plus) 2. Izvēlies ikonu, ievadi vārdu, atlasi tipu 3. Pēc vēlēšanās: uzstādi vērtību diapazonu un vērtēšanas shēmu 4. Izvēlies UI vadību un testē tiešraides priekšskatījumā 5. Piespiedi “Gatavs”

Solis 3: Grupēt parametrus (pēc izvēles, 10 minūtes) Ja vēlies reģistrēt vairākus saistītus parametrus vienlaikus:

→ Instrukcijas: Parametru grupes

Asins spiediena grupas piemērs:

Grupa "Asins spiediens"

- └─ Sistoliskais (Vesels skaitlis, 60–200)
- └─ Diastoliskais (Vesels skaitlis, 40–130)
- └─ Pulss (Vesels skaitlis, 40–200)

→ Viens pieskāriens = ievadi visas trīs vērtības vienlaikus

Solis 4: Noformēt informācijas paneļa sākumu (10 minūtes) → [Instrukcijas: Iestatīt informācijas paneļa sākumu](#)

Ieteikums pielāgotiem izsekotājiem: - Bieži lietoti parametri: **lielie flīzes** augšpusē - Reti lietoti: **mazi flīzes** apakšā vai otrā informācijas paneļa sākumā - Vairāki informācijas paneļa sākumi dažādiem kontekstiem (no rīta, vakara, sports)

Sava konfigurācija koplietošana

Ja esi izveidojis lieliskas konfigurācijas, vari to dalīties ar citiem:

→ Veidņu bibliotēka – Dalies ar savām veidnēm

Uzlaboti jēdzieni

Vērtēšanas shēmas sapratne Lietuva var pamanīt iespējamās korelācijas starp parametriem. Ir nepieciešams nozīmīgs vērtību **novērtējums**:

Vērtēšanas skala: -100% (slepka/sarkana) → 0% (neitrāla/dzeltenā) → +100% (laba/zaļā)

Miega piemērs:

- < 5 stundas → sarkana (-100%)
- 5–6 stundas → oranža (-50%)
- 7–9 stundas → zaļa (+100%)
- > 9 stundas → dzeltenā (0%) ← pārāk daudz miega ir neitrāls, nevis pozitīvs

□ Vērtēšanas shēmas var mainīt jebkurā laikā vēlāk. Mainās tikai interpretācija – neapstrādāti dati vienmēr tiek saglabāti.

Sekcijas parametru grupās Sarežģītām grupām parametrus var vizuāli sadalīt **sekcijās**:

Grupa "Rīta pārbaudīšana"

- KĒRMENIS —
- Miega kvalitāte | Enerģija | Sāpes
- PRĀTS —
- Noskaņojums | Stress | Motivācija

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu pārdēvēt parametrus vēlāk? Jā. Pārdēvēšana mainās tikai vārdu, nevis saglabātus notikumus.

Kas notiek ar vecajiem datiem, ja mainīt vērtību diapazonu? Notikumi paliek nemainīti. Tikai analīze/vērtēšana tiek pārrēķināta.

Vai varu dzēst parametrus? Jā, bet visi saistītie notikumu dati tiks zaudēti. Labāk deaktivizēt nevis dzēst.

→ **Atpakaļ uz pārskatu** | **Konfigurē parametrus** | **Parametru grupas**

Configuration

Parametru konfigurēšana

```
{ {video: configuration_parameter} }
```

Kas ir parametrs? Tas apraksta, ko tu vēlies izsekot – un kā vērtības jāinterpretē analīzei.

Pirms sākt: 5 jautājumi

Veltī brīdi, lai atbildētu uz šiem jautājumiem par savu jauno parametru:

1. **Ko tieši es mēru?** (Esi konkrēts: “Galvassāpju intensitāte”, nevis vienkārši “sāpes”)
2. **Kurš datu tips der?** (Skaitlis, teksts, skala, ...)
3. **Vai ir jēgpilns vērtību diapazons?** (piem., 1–10, 36–42°C)
4. **Ko nozīmē augsta/zema vērtība?** (Labāk? Sliktāk? Neitrāli?)
5. **Kā es vēlos ievadīt vērtību?** (Slīdnis, nolaižamais saraksts, teksta ievade, ...)

□ Parametrus vēlāk var pielāgot. Tomēr brīdis, ko veltī plānošanai, ietaupa piepūli vēlāk.

Jauna parametra izveide

(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. solis: navigācija Iestatījumi → Parametri → + (Plus, augšā pa labi)

(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. solis: izvēlies ikonu Pieskaries ikonas laukam → Q meklē piemērotu terminu → pieskaries ikonai.

3. solis: ievadi nosaukumu un tipu

Iestatījums	Nozīme	Piemērs
Nosaukums	Kā parametrs tiek saukts	“Galvassāpes”
Tips	Vērtību veids	Vesels skaitlis

Pieejamie tipi:

Tips	Apraksts	Piemēri
Vesels skaitlis	Veseli skaitļi	Miega stundas, kafijas skaits
Decimālskaitlis	Skaitļi ar decimālpunktiem	Ķermeņa masa, asinsspiediens
Teksta vērtība	Fiksēta teksta opciju atlase	viegls / vidējs / smags
Brīvs teksts	Brīva teksta ievade	Sapņu dienasgrāmata, piezīmes

☐ **Tiešraides priekšskatījums** uzreiz parāda, kā ievade izskatīsies – izmēģini dažādas iespējas!

7. solis: pabeigt Pieskaries **“Gatavs”** → saņem apstiprinājumu un atgriezies iestatījumu sarakstā.

Parametra rediģēšana

Pieskaries ierakstam parametru sarakstā → maini iestatījumus → **“Gatavs”**.

☐ **Svarīgi:** Ja mainīsi vērtējumu, analīze tiks pārrēķināta ar jaunajiem iestatījumiem. Paši notikuma dati paliek nemainīti.

Parametra piešķiršana informācijas panelim

Parametrs pats par sevi neko nedara – tas jāaktivizē informācijas panelim:

→ Informācijas paneļu konfigurēšana

Bieži uzdotie jautājumi

Cik daudz parametru man jāizveido? Sāc ar 5–10. Pārāk daudz parametru uzreiz → mazāk konsekventa izsekošana.

Vai varu importēt parametrus no veidņu bibliotēkas? Jā – caur veidņu bibliotēku vari lejupielādēt gatavās ☐ parametru grupas (ieskaitant to parametrus). → Veidņu bibliotēka

Vai varu dzēst parametru? Jā, bet visi saistītie notikumu dati tiks zaudēti. Ja vēlies tikai to paslēpt, tā vietā deaktivizē to informācijas panelī, nevis dzēšot.

Atgādinājumi

Katram parametram var būt trauksmes atgādinājums. Ātrākais paņēmieni: **ilgi pieskaries** parametram sarakstā → **“Atgādinājumi”**.

→ Visa informācija par grafikiem, snūzi un uzticamību: **Flīžu atgādinājumi**

📁 Parametru grupas

```
{ {video: konfiguration parameter gruppen} }
```

Kas ir parametru grupa? Tā apvieno vairākus parametrus vienotā formā – tā tu ar **vienu pieskārienu** panelī ieraksti vairākas vērtības.

Kāpēc parametru grupas?

Bez grupas:

- Pieskaries asinsspiediens → ievadi vērtību → Saglabāt
- Pieskaries pulss → ievadi vērtību → Saglabāt
- Pieskaries noskaņojums → ievadi vērtību → Saglabāt

→ 3 atsevišķas darbības

Ar grupu: Pieskaries "Rīta pārbaude" → 1 forma ar visiem 3 laukiem → Saglabāt
→ 1 darbība

Tipiski lietojumi: - Asinsspiediens: sistoliskais + diastoliskais + pulss - Rīta pārbaude: miega kvalitāte + enerģija + noskaņojums - Ēdienreizes pavadonis: izsalkums pirms ēšanas + sāta sajūta pēc tam

Jaunas parametru grupas izveide

1. solis: navigācija ⚙️ **Iestatījumi** → 📁 **Parametru grupas** → + (Plus)

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

2. solis: izvēlies ikonu un nosaukumu Izvēlies piemērotu ikonu un piešķir grupai jēgpilnu nosaukumu.

□ Nosaukums parādās paneļa flīzē – turi to īsu un skaidru: “Asinsspiediens”, “Rīts”, “Sports”.

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

3. solis: izvēlies parametrus Tu redzi visu pieejamo parametru sarakstu (kurus iepriekš izveidoji).

- Pieskaries parametram, lai to **pievienotu grupai**
- Tas parādās “aktīvo parametru” sarakstā
- Secība sarakstā = secība ievades formā

□ **Priekšnosacījums:** parametriem jau jāeksistē. Ja ne: → Parametru izveide

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

4. solis: pievienot sadaļas (izvēles) Grupām ar daudziem parametriem vari ievietot vizuālās sadaļas:

1. Pieskaries **pievienot sadaļas ikonai** aktīvajā parametru sarakstā
2. Pēc izvēles ievadi sadaļas nosaukumu (piem., “Ķermenis”, “Prāts”)
3. Sakārtoj parametrus sadalās ar vilkšanu

Pirms / Pēc:

Bez sadaļām:	Ar sadaļām:
Miega kvalitāte	— ĶERMENIS —
Enerģija	Miega kvalitāte
Noskaņojums	Enerģija
Stress	— PRĀTS —
Koncentrācija	Noskaņojums
	Stress
	Koncentrācija

5. solis: pabeigt Pieskaries **“Gatavs”** vai atgriezies atpakaļ – grupa tiek saglabāta.

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

Grupas pievienošana informācijas panelim

Pēc izveides grupa joprojām jāpiešķir informācijas panelim:

1.  Iestatījumi →  Informācijas paneļi → izvēlies paneli
2. Atrod grupu sarakstā “pieejamās darbības”
3. Pieskaries tai → tā tiek pievienota aktīvajām flīzēm

→ Plašāka informācija: Informācijas paneļu konfigurēšana

Grupas rediģēšana

Pieskaries grupai parametru grupu sarakstā → pielāgo iestatījumus.

Tu jebkurā laikā vari: - Pievienot jaunus parametrus - Noņemt parametrus (šo parametru notikumu dati tiek saglabāti) - Mainīt secību - Pārdēvēt vai dzēst sadaļas

Veidnes no bibliotēkas

Nevis manuāli izveidojot parametru grupas, tu vari no kopienas lejupielādēt gatavās konfigurācijas:

→ Veidņu bibliotēka

 Lejupielādētās grupas var vēl vēlāk pielāgot.

Bieži uzdotie jautājumi

Vai parametrs var būt vairākās grupās? Jā. Parametrs var būt jebkurā grupu skaitā. Visi notikumi nonāk tajā pašā datu kopā.

Vai panelim var būt atsevišķs parametrs kopā ar grupu? Jā. Piemērs: Pulss ir daļa no Asinsspiediena grupas, bet var arī būt atsevišķa flīze panelim – situācijās, kad vēlies ātri izmērīt tikai savu pulsu.

Cik parametru vienā grupā ir saprātīgi? 3-6 ir ideāli. Vairāk nekā 8 padara formu neveiklu.

Grupas flīzes var būt trauksmes atgādinājumi – tieši no flīzes vai caur informācijas paneļa redaktoru. → **Fližu atgādinājumi**

Flīžu atgādinājumi

{ {video: konfiguration_erinnerungen} }

Kas tas ir? Katrai parametra vai grupas flīzei informācijas panelī var būt trauksmes atgādinājums. Atgādinājums atskan iestatītajā laikā un tieši atver ievades formu – pat no bloķēšanas ekrāna.

Atgādinājuma iestatīšana

Ir trīs veidi, kā atvērt flīzes trauksmes iestatījumus:

Veids 1 - caur informācijas paneļa redaktoru: 1. Pieskaries flīzei informācijas paneļa redaktorā → **“Atgādinājums”** 2. Iestati laiku un atkārtošanos (katru dienu, darba dienās, ik pēc N dienām, ...) 3. **“Iespējot”** → trauksme ir aktīva

Veids 2 - no pašas flīzes: Pieskaries parametra vai grupas flīzei informācijas panelī → pieskaries **trauksmes pulksteņa ikonai** vēstures skata augšējā labajā stūrī. Tā tiec pie trauksmes iestatījumiem, neejot cauri redaktoram.

Veids 3 - no parametru saraksta: Ilgi pieskaries parametram parametru sarakstā → pieskaries **“Atgādinājumi”** konteksta izvēlnē. Informācijas paneļa redaktors nav nepieciešams.

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

Grafika iespējas

Iespēja	Apraksts
Katru dienu	Katru dienu vienā un tajā pašā laikā
Darba dienas	Brīvi izvēlamas nedēļas dienas
Ik pēc N dienām	Ritmiski, piem., katru 3. dienu

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

Novēlots atgādinājums

Papildus fiksētajam grafikam ir otrs, papildinošs atgādinājuma veids: **“Atgādināt, ja nokavēts”**. Tu to atradīsi katras flīzes trauksmes iestatījumos zem tāda paša nosaukuma sadaļas.

Kā tas darbojas Tu izvēlies periodu – piemēram, 3 dienas. Ja šajā periodā neesi izdarījis ierakstu attiecīgajam parametram, nākamreiz atverot lietotni, saņemsi maigu paziņojumu:

“Nav ieraksta pēdējo 3 dienu laikā”

Perioda izvēle

Iestatījums	Kad tevi atgādina
Izslēgts	Nekad (noklusējums)
Šodien (24 h)	Ja šodien nav padarīts ieraksts
2 dienas	Ja pēdējais ieraksts bija vairāk nekā pirms 2 dienām
3 dienas	... vairāk nekā pirms 3 dienām
1 nedēļa	... vairāk nekā pirms 7 dienām
2 nedēļas	... vairāk nekā pirms 14 dienām

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

Kāda ir atšķirība no trauksmes Trauksme atskan noteiktā laikā – pat tad, kad tālrunis ir bloķēts (AlarmKit).

Novēlots atgādinājums ir tīkls paziņojums, kas parādās, atverot lietotni un laika logs beidzies. Tas neatskan uz bloķēšanas ekrāna un tevi nepamodina. Tas ir paredzēts kā maigs brīdinājums parametriem, kurus tu seko ne katru dienu, bet gribētu sekot regulāri – piem., svars, noskaņojuma tendence, nedēļas atskaite.

□ Lai novērstu, ka viens un tas pats paziņojums katru reizi, kad atveri lietotni, tiek parādīts, novēlots atgādinājums parādās ne vairāk kā reizi ik pēc 6 stundām. Tiklīdz tu padarīsi ierakstu, periods tiek atiestatīts.

Nokavēto atgādinājumu atskaņošana

Ja atgādinājums tika nokavēts (tālrunis bija skaņā izslēgts, lietotne netika atvērta), padoms parādās nākamreiz atverot lietotni:

“Tu neesat reģistrējis Galvassāpes šorīt – vēlies to padarīt tagad?”

Tu vari tad reģistrēt vērtību ar pareizu laika zīmogu retroaktīvi vai atmest padomu.

Uzticamība: sānu poga un klusā noliegšana

Atgādinājumi izmanto iOS **AlarmKit** – tie drošumkopijas darbojas pat tad, ja Do Not Disturb ir aktīvs un ierīce ir pilnībā bloķēta.

Ja tu apklusini paziņojumu ar **sānu pogu**, lietotne nesaņem signālu. Divi drošības tīkli nodrošina, ka tik un tā tiek atgādināts:

Tūlītējs glābšanas signāls: Tiklīdz trauksme beidz skaņot, lietotne nekavējoties plāno citu trauksmi iestatītajā atkārtotās intervālā (noklusējums: 60 sekunde). Arī tas skaņo fonā.

Drošības trauksmes snūzes grafikā: Turklāt trauksmes tiek plānotas uz priekšu snūzes intervālā pēc plānotā atgādinājuma laika, līdz nākamais regulārais atgādinājums.

Abos gadījumos: - Tiklīdz tu **apstiprinā** vai **snūzē**, visi apsargtie atgādinājumi tiek automātiski atcelti - Kad **izlaist**, tie paliek aktīvi – turpini tikt atgādināts

Trauksmes laika maiņa

Ja mani esošās trauksmes laiku, trauksme automātiski tiek pārvietota, nākamreiz, kad lietotne nāk priekšplānā. Vecais laiks tiek pilnībā atmests – tev nav jāveic nekas cits.

Signāla profili

Katram trauksmes slotam var piešķirt **signāla profilu** – tas nosaka, cik nozīmīgi trauksme skaņo. Profila atlasītāju atradīsi katras flīzes trauksmes iestatījumos.

Iebūvētie profili

Profils	Skaņošanas ilgums	Pauze	Snūze	Kad izmantot
Standarts	10 s	60 s	10 min	Katru dienu, vidēja atgādinājuma intensitāte
Pamodināšana	30 s	nav	5 min	Kad ir svarīgi noteikti pamosties
Sapulce	3 s	10 min	30 min	Birojā, diskrēts atgādinājums
Degradējošs	30 s (pirmā), 5 s (pēc tam)	2 min	10 min	Pirmā skaņa skaļa, atkārtojumi klusu

Paši izgatavoti profili Caur **Iestatījumi** → **Traukmes** → **Profili** vari izveidot paši izgatavotus profilus ar brīvi izvēlētām vērtībām: skaņošanas ilgums, priekšskaņošanas ilgums, pauze starp atkārtojumiem un snūzes intervāls.

❑ Medikamentu atgādinājumi ir atsevišķa funkcija ar paplašinātu loģiku – skat Medikamenti.

䉮 Informācijas paneļu konfigurēšana

{{video: konfiguration_dashboards}}

Kas ir informācijas panelis? Tava personīgā sākuma lapa lietotnē – ar flīzēm vai sarakstu ātrai piekļuvei tavām biežākajām darbībām.

Informācijas paneļa pamati

Informācijas paneļa flīze → Pieskaršanās → Ieraksti notikumu
→ Ilga piesk. → Atver notikumu vēsturi

Vari izveidot tik daudz informācijas paneļu, cik vēlies, un pārslēgties starp tiem – līdzīgi kā iPhone sākuma ekrāniem.

Jauna informācijas paneļa izveide

Navigācija 䉮 **Iestatījumi** → 䉮 **Informācijas paneli** (Fig. konfiguration-dashboard-01-uebersicht) → + **(Plus)**

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

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

Darbību izvēle Sarakstā “**pieejamās darbības**” redzi:

- Visus tavus 䉮 parametrus (atsevišķi)
- Visas tavas 䉮 parametru grupas
- 𐀀 Ēdieni un dzērieni (vienmēr pieejams)
- 𐀁 Atskaites punkti (vienmēr pieejams)

Aktivizēt: pieskaries ierakstam → tas pārvietojas uz aktīvo sarakstu augšā.

Deaktivizēt: velc pa kreisi aktīvajā sarakstā → Deaktivizēt. Tava konfigurācija tiek saglabāta.

𐀀 Katram jaunam informācijas panelim automātiski tiek pievienota **iestatījumu pārslēgšanas flīze**. Tā ļauj pārslēgties tieši starp saviem informācijas paneliem no paša paneļa, neejot manuāli uz iestatījumiem.

Izkārtojuma izvēle Pieskaries “**Izkārtojums**”:

Iespēja	Izskats	Der
Saraksts	Kompakts saraksta skats, krāsains	Daudziem parametriem, ar daudz teksta
Flīzes 3	3 platas flīzes vienā rindā	Dažiem svarīgiem parametriem
Flīzes 4	4 vidējas flīzes	Līdzsvarots miks
Flīzes 5	5 mazas flīzes vienā rindā	Daudzi parametri no pirmā acu uzmetiena

Flīzes lieluma pielāgošana Flīžu skatā vari palielināt atsevišķas flīzes:

1. Pieskaries **režģa ikonai** pa kreisi no vilkšanas ikonas uz flīzes
2. Izvēlies vēlamo lielumu (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Mini-panelis priekšskatījumā uzreiz parāda efektu

Piemērs: 4-flīžu režģis

```
[ Galvassāpes ][ Izsīkums ][ Energija ][ Noskaņojums ]
[ Asinsspiediens (2x1) ][ Pulss ][ Svars ]
```

Flīzes krāsas pielāgošana

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

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

Pieskaries flīzei informācijas paneļa redaktorā (Fig. *konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top*), lai atvērtu redaktoru. Augšējā zona parāda flīzes tiešraides priekšskatījumu un iespēju mainīt ikonu.

Katru parametra un grupas flīzi vari krāsot individuāli (Fig. *konfiguration-dashboard-02-kachel-editor*) → “**Izskats**” → “**Palete**”.

Atveras lapa ar trim sadaļām:

1. **Palete izvēle** — horizontāli ritināmi mini-priekšskatījumi visām pieejamām paletēm. Izvēlēta palete nosaka, kuras krāsas ir pieejamas nākamajās sadaļās. Pašreizējā lietotnes palete ir iepriekš atlasīta.
2. **Fona krāsa** — 30 lauki no izvēlētas paletes. Pieskāršanās uzreiz piemēro krāsu flīzes priekšskatījumam.
3. **Simbola/teksta krāsa** — 5 pamatīgas krāsas (melna → balta). Ir arī **automātiskā kontrasta poga**: tā automātiski atlasa melnu vai baltu, kura ir lasāmāka uz izvēlēta fona.

□ Papildus paletei ir arī tiešie krāsas atlasītāji fonam un simbolu krāsai – je-bkurām krāsām, kas neatrodas paletē.

Kapacitātes displejas izpratne

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

Lietotne aprēķina, cik daudz flīžu ietilps ekrānā:

Kapacitāte: 17 no 18 pieejamām, bet 2 flīzes nopūšas

- **Zaļa:** visos aktīvās flīzes ietilpst
- **Oranžais trijstūris** uz flīzes: šī flīze tiks nopūsta
- **Risinājums:** pārkārtot flīzes aktīvajā sarakstā

Flīžu kārtošana: ilgi pieskaries ≡ vilkšanas ikonai (3 līnijas pa labi) → vilkt uz augšu vai uz leju.

Flīžu eksportēšana un importēšana

Vari eksportēt informācijas paneļa aktīvās flīzes kā veidni un dalīties ar tām ar citām ierīcēm vai kopienā.

Flīžu eksportēšana

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

⚙ Iestatījumi → 𐀀 Informācijas paneļi → izvēlies paneli → **Importēšanas/eksportēšanas simbols** (bultiņas, augšējā labajā stūrī) → **“Eksportēt aktīvās flīzes”**

Lietotne izveido .iroom failu ar visām aktīvajām flīzēm, ieskaitant to parametrus un grupas. Vari to uzreiz dalīties caur AirDrop, E-pastu vai iCloud.

Flīžu koplietošana kopienas bibliotēkā Tajā pašā eksporta izvēlnē ir arī **“Dalīties kopienas bibliotēkā”**. Atveras divu soļu lapa: pirmajā solī izvēlies vienu flīzi no savas saraksta (parametru vai grupas flīzi), pēc tam ievadi aprakstu un augšupielādē to. Flīze pēc tam parādās veidņu bibliotēkā, kur citi lietotāji to var lejupielādēt.

Flīžu importēšana ⚙ Iestatījumi → 𐀀 Informācijas paneļi → izvēlies paneli → **Importēšanas/eksportēšanas simbols** → **“Importēt”**

Vai: pieskaries flīzes veidnei veidņu bibliotēkā → **“Lejupielādēt”**

Atlasāma importēšana Pēc flīzes veidnes atvēršanas redzi **atlases dialogu** ar visas iekļautās satura izvēles lodziņu sarakstu:

- ☒ Flīze "Migrēna" → tiks pievienota panelim
 - ☒ Parametrs: Intensitāte → tiks izveidots
 - ☒ Parametrs: Ilgums
- ☒ Flīze "Miega grupa"
 - ☒ Grupa: Miegas
 - ☒ Miega sākums
 - ☒ Miega kvalitāte
- ☒ Flīze "Ēdienreize" → īpaša flīze, bez apakšlīmeņa

Vari atatlasīt katram līmenim: - Atatlasīt flīzi → flīze netiks pievienota, bet saturs (parametrs/grupa) tomēr var tikt importēts - Atatlasīt grupu → atsevišķi grupas parametri joprojām ir atlasāmi (tiks izveidoti kā atsevišķi parametri) - Atatlasīt parametru → tiek importēts tikai šis parametrs

Visu atlasīt / Atatlasīt visu caur ātro atlasi saraksta augšpusē.

Vairāku informācijas paneļu efektīva izmantošana

Informācijas panelis	Flīzes
“Rīts”	Miegs, enerģija, noskaņojums, svars
“Vakars”	Sāpes, labsajūta, dienas pārskats
“Uzturs”	Ēdieni, dzērieni, izsalkums, porcijas
“Sports”	Treniņš, intensitāte, sirdsdarbības ātrums, atgriešanās

Pārslēgšanās starp informācijas paneļiem

Velc **pa kreisi vai pa labi** uz informācijas paneļa, lai pārslēgtos starp saviem paneļiem.

Mini-priekšskatījuma flīze Uz informācijas paneļa vari novietot īpašu **mini-priekšskatījuma flīzi**, kas rāda cita informācijas paneļa samazinātu priekšskatījumu – noderīgi, piemēram, lai vienmēr redzētu medikamentu krājumus, izsekojot cita paneļa datus. Pieskāšanās flīzei tevi navigē tieši uz šo paneli.

Trauksmes pārskata flīze **Trauksmes pārskata flīze** vienā skatā rāda visu konfigurēto trauksmes slotu statusu:

- **Aktīvo trauksmu skaits** attiecībā pret kopējo (piem., 3/5)
- **Nākamais triggeris** – nākamā skaņošanas trauksmes laiks
- Ja nav konfigurētu trauksmes: padoms “Nav konfigurētu trauksmes”

Pieskaries flīzei → detaļskata **“Traukmes”** atveras ar visiem slotiem, to laiku, atkārtotāšanās shēmu (katru dienu / darba dienās) un statusu (aktīvi / atspējoti / nākamais triggeris).

☐ Flīze aptver visus trauksmes slotus – gan flīžu atgādinājumus, gan medikamentu trauksmes. Īpaši noderīga, ja vēlies trauksmes no dažādiem apgabaliem kopā vienas centrālās skata vietā.

Informācijas panelis dažādām ierīcēm

Katram ekrāna izšķirtspējam nepieciešama sava konfigurācija. Pārslēdzoties no iPhone uz iPad (vai Mac), ir jāizveido jauns informācijas panelis.

Ja pazaudē orientāciju lietotnē

Pilnībā aizvērt lietotni (divreiz pieskarties poguei vai uzvilkt lietotni prom) un restartēt. Tu vienmēr nonāc uz savu informācijas paneli.

🍴 Receptu konfigurēšana

{{video: konfiguracija_recepte}}

Kas ir recepte? Ēdiena vai dzēriena definīcija – ar sastāvdaļām un daudzumiem – lai lietotne var aprēķināt uzturvērtības.

Kad ir vērts veidot detalizētu recepti?

Situācija	Ieteikums
Brokastis, ko ēd katru dienu	☐ Izveido pilnu recepti
Iecienītākās pusdienas	☐ Izveido pilnu recepti
Restorāna apmeklējums (vienreizējs)	☐ Pietiek ar viettūri
Svētku uzskoda	☐ Pietiek ar viettūri

Pareto princips: velti piepūli **20% ēdienu, kas veido 80% no tava uztura**. Pārējo vari reģistrēt kā viettūrus.

3 receptu tipi

🍴 **Pilna recepte** Visas sastāvdaļas ar noteiktiem daudzumiem → iespējama uzturvērtības analīze.

Ⓢ **Viettūris** Tikai nosaukums, bez sastāvdaļām → iespējams reģistrēt, bet nav uzturvērtības analīzes.

⊕ **Variantu recepte** Savstarpēji aizvietojamu sastāvdaļu grupa – aktuālo variantu izvēlies reģistrēšanas brīdī. Piemērs: *Kafija ar pienu* → piens var būt pilnpiens, auzu piens vai bez piena.

Jaunas receptes izveide

Sākumpunkts: meklēšana Receptes ir pieejamas divos veidos – ar neredz atšķirīgu skatu:

Iestatījumi → Receptes (pārvaldība)

Receptu sarakstam ir savs meklēšanas lauks tieši virs filtru čipu. Sāc rakstīt, un filtru čipi nekavējoties atjaunojas ar atbilstību skaitu katrā kategorijā. X poga pa labi notīra meklēšanas tekstu; tastatūra automātiski aizveras, ritinot sarakstu.

Pieskaries ēdienreizes flīzei (tieši reģistrēšanas laikā)

Kamēr meklēšanas lauks vēl ir tukšs, lietotne rāda **izceltu sākumpunktu**: dakšiņas ikonu, īsu norādes tekstu un lielu **svītrkoda pogu**. Tiklīdz sāc rakstīt, skats pārslēdzas uz parasto meklēšanas rezultātu sarakstu ar filtru čipiem.

- ☐ Lielā svītrkoda poga tukšajā stāvoklī īpaši atvieglo skenēšanas sākšanu tieši – bez nepieciešamības vispirms meklēt.

Ievadot nosaukumu, vienlaicīgi tiek meklēts trīs avotos – redzams caur filtru čipu skaitļiem:

Filtru čips	Ko tas rāda
Viss	Viss kopā
Receptes	Tavas saglabātās receptes
Produkti	Rezultāti no Open Food Facts (iepakoti produkti)
Sastāvdaļas	Rezultāti no BLS (pamatprodukti)
☐ Favorīti	Tikai receptes, kuras atzīmējis kā favorīti

- ☐ Čipā redzams skaitlis, kas parāda, cik rezultātu pastāv šajā kategorijā. Bez rezultātiem = čips izbalēts.

Izvēlēties izveides metodi Ja atbilstošs rezultāts nav pieejams, lietotne piedāvā divas tiešas darbības (redzamas tieši zem meklēšanas lauka):

Iespēja	Kad izmantot
“Izveidot recepti ‘...’”	Ievadīt sastāvdaļas tieši tagad
“Pievienot ‘...’ kā viettūri”	Nav laika tagad – pabeigs vēlāk

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

Receptu redaktors Pēc izveides redaktors atveras:

- **Nosaukums** – brīvi rediģējams
- **Tips** – Ēdiens vai Dzēriens (ietekmē vienības un analīzi)
- **Variantu recepte** – ieslēgt, ja receptei ir jābūt opcijām
- **Porcijas uz recepti** – cik daudz porciju iegūst kopējais daudzums?
- **Porcijas lielums** – kāds ir viens apkalpojums?

Sastāvdaļu pievienošana

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

1. solis: meklēšana Ievadi sastāvdaļas nosaukumu redaktora meklēšanas laukā. Filtru čipi atkal parāda rezultātus katram avotam:

- ☐ OFF meklēšana ir ierobežota reizi ik 10 sekundēs (Open Food Facts vadlīnija). Īss gaidīšanas laiks ir normāls.
- ☐ **Valsts padoms:** Ja tev ir aktīvs valsts filtrs OFF meklēšanā un produkti netiek atrasti, parādās padoms un **“Visas valstis”** poga. Tas paplašina meklēšanu uz globālo OFF datubāzi — bez nepieciešamības manuāli atiestatīt filtru.

2. solis: ievadi daudzumu Pēc sastāvdaļas pieskāršanās ievadi daudzumu un vienību:

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

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

Pārslēdz vienības ar soļa skaitītāju pa labi (g, ml, gabaliem, ...). Pēc tam **“Pievienot”**.

Sastāvdaļas daudzuma rediģēšana vēlāk Jau pievienojusi sastāvdaļu un vēlies koriģēt daudzumu? Divi veidi:

- **Velc pa kreisi** uz sastāvdaļas rindas → parādās **“Rediģēt daudzumu”** poga
- **Ilgi pieskaries** uz sastāvdaļas rindas → konteksta izvēlne → **“Rediģēt daudzumu”**

Daudzuma ievade atveras ar pašreizējo daudzumu iepriekš aizpildītu. Maini to → **“Piemērot”**.

☐ Receptes var **ligzdot jebkuram dziļumam**: recepte “Pasta bolognese” var saturēt recepti “Tomātu mērce” kā sastāvdaļu.

Varianti - elastīgās sastāvdaļas

Varianti ļauj izvēlēties starp vairākām sastāvdaļām reģistrēšanas laikā - ar kaloriju ietekmi parādītu katrai opcijai.

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

Opcijas grupas izveide Pievienojot sastāvdaļu apakšā parādās poga **“Pievienot kā opciju...”**. Pieskaries tai, nevis **“Pievienot”**:

Grupās izveides dialogs atveras:

- **Opcijas grupa** - variantu grupas nosaukums (piem., “Piena tipi”)
- **Pirmā opcija** - automātiski iepriekš aizpildīta ar sastāvdaļas nosaukumu
- **Atlase: viena / vairākas** - vai var izvēlēties vienu vai vairākus variantus vienlaikus?
- **Atlase nepieciešama** - vai vismaz viena opcija ir jāizvēlas?

Piemērs: Kafija ar pienu

Grupa “Piena tipi”: UHT pilnpiens | Barista auzu dzēriens

Atlase nepieciešama: NĒ → kafija ir pierakstāma arī bez piena

Vairākas atlases: NĒ → vienmēr tikai viens piena tips

Vairāku opciju pievienošana Atrod vairāk sastāvdaļu caur meklēšanu un pieskaries **“Pievienot kā opciju...”** atkal:

Lietotne tad rāda visas esošās grupas - atlasi pareizo:

Ātra reģistrēšana: nesen izmantots

Kad pieskeries ēdienreizes flīzei un meklēšanas lauks vēl ir tukšs, lietotne rāda “**Nesen**” sadaļu tieši virs meklēšanas rezultātiem: piecas nesen reģistrētās ēdienreizes kā ātri pieskārienas čipi.

❑ **Ietaupa laiku rutīnas ēdienreizēm:** Brokastis, kafija, standarta pusdienas — viens pieskāriņš un tas ir reģistrēts. Nav meklēšanas, nav ritināšanas.

Čipi parāda ēdienreizes nosaukumu; pieskārsnās atver jaunāko ieraksta daudzuma/variantu atlasī tieši.

Reģistrēšanas laikā: varianta atlase

Reģistrējot ēdienreizi, parādās pilna reģistrēšanas skata:

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

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

Ātrs atlasītājs (augšā): Atlasi bieži izmantotus daudzumus ar vienu pieskārienu (piem., 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). Slīdnis zemāk ļauj fine-grain starpvērtības.

Personalizēt recepti (apakšā): Visas receptes variantu grupas parādās šeit ar pieejamajām opcijām. Blakus katrai opcijai ir **kaloriju ietekme** (piem., +32 kcal pilnpienam, +25 kcal auzu pienam). Pieskaries opcijai, lai to atlasītu.

Iepriekšējo atlasī tiek atcerēta nākamajai reģistrēšanai – tev ir jāmaina tikai tad, ja ieraksti kaut ko citu.

Recepte ar daudzām sastāvdaļām: Pasta piemērs

Receptes ar vairākām sastāvdaļām redaktorā izskatās šādi:

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

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

Katra sastāvdaļa rāda kalorijas uz 100g atsaucēs nolūkā. Apkalpošanas lielums nosaka, cik daudz ietilpst “vienā apkalpošanā”.

BLS sasaiste OFF produktiem

OFF produkti (skenēti produkti) bieži satur tikai makrobalanss (enerģiju, proteīnus, taukus, ogļhidrātus). Pilnīgai mikro-uzturvērtību analīzei (vitamīni, minerāli, aminoskābes) lietotne katru produkta sastāvdaļu saista ar BLS ierakstu.

Tas notiek daļēji **automātiski** – tu vari redzēt progresu produkta detaļskatā:

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

Sasaistes krāsošana:

Krāsa	Nozīme
☐ Zila – “Manuāli saistīta”	Tu pats apstiprināji sasaisti
☐ Oranža – “Automātiska (nenoteikta)”	Lietotne to sasaistīja, bet procents zemāks par 70% – lūdzu, pārbaudi
☐ Zaļa – “Automātiska (drošā)”	Sasaiste ar augstu līdzību
☐ Pelēka – “Vēl nav saistīta”	Sastāvdaļa nevarēja tikt sasaistīta

Procents parāda produkta sastāvdaļas un BLS ieraksta līdzību.

Sasaistes korigēšana manuāli Pieskaries sastāvdaļai → lietotne parāda ieteikumus ar līdzības rezultātiem:

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

Tu vari pārslēgties starp **Automātisku saistīšanu** (mākslīgā intelektuāla ieteikumi, sakārtoti pēc līdzības) un **BLS meklēšanu** (brīva teksta meklēšana). Pieskaries vēlāmajam ierakstam, lai to piemērotu.

☐ Sasaistes ir izvēles, bet ievērojami uzlabo analīzes kvalitāti.

→ Plašāka informācija par atšķirību starp BLS un OFF: [Datu avoti](#)

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

Uztura atskaite

Jā regulāri reģistrē ēdienreizes, vari atvērt **Uztura atskaiti** sadaļā **Atskaites**. Tā rāda vidējo dienas uzturvērtību atlasītam periodam – ar kvalitātes vērtējumu, kas parāda, cik uzticams ir datu pamatojums.

Datu kvalitāte: lietotne novērtē, cik pilnīgi ir tavi ieraksti un vai uzturvērtības nāk no precīziem (BLS/OFF saistīti) vai aprēķinātiem (viettūri) avotiem.

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

Viettūra pabeigšana vēlāk

1. Iestatījumi → Receptes
2. Atrod viettūri sarakstā
3. Pieskaries → pievienot sastāvdaļas → **“Gatavs”**

Visi iepriekšējie notikumi ar šo viettūri automātiski tiek saistīti ar jaunajiem uzturvērtības datiem.

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu izveidot recepti tieši reģistrēšanas laikā? Jā. Pieskārinoties ēdienreizes flīzei uz paneļa tu vari ievadīt jaunu nosaukumu un uzreiz izveidot to kā viettūri vai pilnu recepti – bez nepieciešamības vispirms doties uz Iestatījumi.

Vai receptes var eksportēt vai dalīties ar tām? Jā. Receptu sarakstā (Iestatījumi → Receptes) ir **Importēšanas/eksportēšanas simbols** augšējā labajā stūrī. Izmanto to, lai eksportētu atsevišķas vai visas receptes kā .ioom failu. Izvēles poga **“Iekļaut fotogrāfijas”** (pēc noklusējuma aktīva) iestrādā saistītās uzturvērtības fotogrāfijas kā Base64 failā, lai tās būtu uzreiz pieejamas lejupielādes laikā citā ierīcē. Eksportēto failu var dalīties caur AirDrop, E-pastu vai iCloud.

Kāda ir atšķirība starp BLS un OFF? BLS ir zinātniska uzturvērtības datubāze pamatproduktiem (mājās lietojamās sastāvdaļas). OFF ir kopienas datubāze iepakotiem produktiem (svītrkoda skenējums). → [Datu avoti skaidroti](#)

Svītrkoda skenējums parāda “Produkts netika atrasts” - kas tad? Lietotne jautā, vai vēlies pievienot fotogrāfijas OpenFoodFacts vai izveidot viettūri. Jauns kopš v1.8: ir arī **“Izlaist”** opcija, ja neatprasies darīt tieši tagad — dialogs aizveras bez ieraksta izveides.

Atskaites un analīze

{{video: konfiguration_auswertungen}}

Kas ir atskaites? Grafiskas un tabulāras tavs reģistrēto notikumu analīzes – no vienkāršām tendenču līnijām līdz korelācijām starp dažādiem parametriem.

Atskaišu atvēršana

Caur cilņu joslu → **Atskaites** (vai caur informācijas paneli → flīze ar atskaites ikonu).

Pārskatā redzamas visas saglabātās atskaites. Pieskaries **plusam** augšējā labajā stūrī, lai izveidotu jaunu.

☐ Vienkāršajā režīmā poga jaunu atskaišu izveidei ir paslēpta. Esošās atskaites joprojām var apskatīt.

6 atskaišu veidi

☐ **Statuss** Rāda parametra pašreizējo vai pēdējo izmērīto vērtību – kā lielu skaitli vai vienkāršu displeju. Labs ātram pārskatam bez laika rindas.

☐ **Tendence** Parametra laika rinda kā līniju vai stabiņu diagramma. Redzi, kā vērtība mainās stundu, dienu, nedēļu vai mēnešu griezumā.

☐ **Korelācija** Izklīdes diagramma starp diviem parametriem. Pamani sakarības: vai tu sliktāk guļi, ja vakarā esi lietojis vairāk kofeīna? Vai pastāv saistība starp sāpju līmeni un miegu?

☐ **Uztura atskaite** Vidējais dienas uzturvielu daudzums izvēlētam periodam (enerģija, olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, šķiedrvielas, cukurs, nātrijs). Iekļauj kvalitātes vērtējumu, kas rāda, cik uzticami ir dati.

☐ **Siltumkarte** Parametra kalendāra skats – jo intensīvāka krāsa, jo augstāka vērtība attiecīgajā dienā. Labi der, lai pamanītu nedēļas dienu likumsakarības vai sezonālas svārstības.

☐ **Sadalījums** Rāda, cik bieži katra vērtība parādās. Cik reižu tev bija “smagas” galvassāpes salīdzinājumā ar “vieglām”? Kura vērtība dominē?

Jaunas atskaites izveide

Pieskaries **plusam** atskaišu pārskatā. Atveras redaktors ar **tiešraides priekšskatījumu** — atskaite atjaunojas reāllaikā, konfigurējot to.

Redaktoram ir četras cilnes:

Veids — izvēlies atskaite veidu (6 iepriekš minētie veidi). Pārslēdzoties, automātiski atveras parametru cilne.

Parametri — izvēlies parametrus. Sarakstā redzamas grupas, kuras var izvērst līdz atsevišķiem parametriem. Filtrs: standarta režīmā redzami tikai parametri ar informācijas paneļa flīzi; eksperta režīmā redzami visi analizējamie parametri. Tendences veidam vari izvēlēties vairākus parametrus vienlaikus — lietotne automātiski pārslēdzas uz vairāku tendenču līniju, ja izvēlēts vairāk nekā viens parametrs. Izmantojot vairākas tendences, katram parametram vari piešķirt **rindas lomu** (galvenā līnija, augšējā josla, apakšējā josla, pārklājums) — piemēram, lai asinsspiediena līknes rādītu kā laukumu starp sistolisko un diastolisko vērtību.

Stils — diagrammas stils (līnija, stabiņi, ...), izlīdzināšana, punktu rādīšana, režģis, krāsu shēma, siltumkartes režīms. Sadaļā “Papildu” (izvērsama): Y ass robežas, nulles līnija, logaritmiskā skala, **savienot robus** (ja izslēgts: trūkstoši laika intervāli veido redzamu līnijas pārtraukumu interpolācijas vietā).

Dati — laika perioda čipi, agregācija, intervāla lielums, kumulatīvais režīms, sesijas noildze, mērķa vērtības.

Visbeidzot pieskaries **“Gatavs”** — atskaite tiek saglabāta un parādās pārskatā.

☐ Redīgējot esošu atskaiti, atveras tas pats redaktors – ieskaitot tiešraides priekšskatījumu ar reāliem datiem.

Laika periods un agregācija

Tendences atskaitē un citām uz laiku balstītām atskaitēm vari iestatīt, kā dati tiek apkopoti:

Laika intervāli (cik smalki tiek dalīta laika ass?):

Iestatījums	Kad noderīgs
Automātiski	Lietotne izvēlas atbilstoši izvēlētajam kopējam periodam
Stunda	Īsiem periodiem (< 3 dienas)
Diena	Standarts nedēļām/mēnešiem
Nedēļa	Ilgiem periodiem (> 3 mēneši)
Mēnesis	Gada pārskats

Agregācija (kā tiek apvienotas vairākas vērtības vienā intervālā?):

Metode	Nozīme
Summa	Saskaita visas vērtības (piem., kopējais kofeīns dienā)
Vidējais	Vidējā vērtība (piem., vidējā sāpju intensitāte)
Minimums	Zemākā vērtība periodā
Maksimums	Augstākā vērtība
Skaitis	Cik reižu ierakstīts (neatkarīgi no vērtības)
Mediāna	Vidējā vērtība bez izlēcēju ietekmes
Nekāda	Neapstrādāti dati bez sadalīšanas intervālos — katrs mērījums parādīts precīzā laika zīmogā

Atskaišu pārvaldība

- **Pieskaries** atskaitei → atveras pilnais skats
- **Velc pa kreisi** pārskatā → dzēst
- **Vienkāršajā režīmā**: rediģēšanas velkšana paslēpta
- **Pagriez iPhone** pilnajā skatā → ainavas orientācijā diagramma parādās pilnekrāna režīmā

Uztura atskaite detalizēti

Uztura atskaite ir īpašs veids, un līdzās uzturvērtībām tā rāda **datu kvalitātes vērtējumu**:

Vērtējums	Nozīme
□□□ Augsts	Pārsvarā pilnīgi ieraksti, ar BLS/OFF saistītas sastāvdaļas
□□ Vidējs	Daži trūkumi vai nesaistīti produkti
□ Zems	Daudz vietturu vai dienu bez ierakstiem

□ Kvalitātes vērtējums atgādina, cik uzticami ir skaitļi. 1000 kcal no pilnībā saistītām receptēm ir cita ziņa nekā 1000 kcal no tīriem aprēķiniem.

📌 Atskaites punkti

{{video: konfiguration_wegpunkte}}

Kas ir atskaites punkts? Īpašs notikums bez fiksētas parametru shēmas – kā piezīme kalendārā, bet saistīta ar taviem izsekošanas datiem.

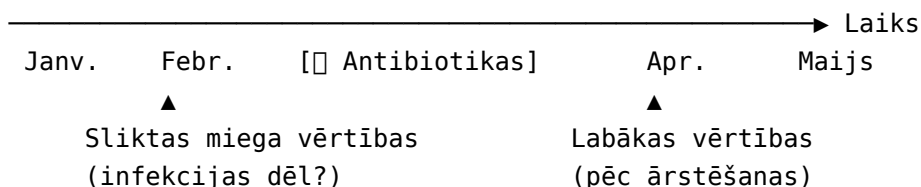
Atskaites punkti pret parametriem: kāda ir atšķirība?

	Parametrs	Atskaites punkts
Kad izmantot	Regulāri, izmērāms	Reti, vienreizējs
Struktūra	Fiksēts tips + vērtību skala	Brīvs teksts + kategorija
Analīze	Statistika, tendences	Marķieri, konteksts
Piemēri	Galvassāpes (katru dienu)	Sākta antibiotiku lietošana

Metafora: atskaites punkts ir kā grāmatzīme tavos datos – tas saka: “Šeit notika kaut kas īpašs.”

Kam noder atskaites punkti?

Tavos pārskatos:



Atskaites punkti palīdz **izskaidrot novirzes** un **ielikt izmaiņas kontekstā**.

Atskaites punktu tipi

Lietotne izšķir 8 kategorijas:

Tips	Piemēri
Medikamenti	Sākta antibiotiku lietošana, mainīta deva
Veselības stāvoklis	Saņemta diagnoze, saaukstēšanās, operācija
Dzīves pārmaiņas	Jauns darbs, pārcelšanās, attiecību statuss
Prombūtne	Atvaļinājums, darba brauciens
Mājdzīvnieka veselība	Vizīte pie veterinārārsta, mājdzīvnieks slikti jūtas
Personiskais konteksts	Viesi, ģimenes locekļa aprūpe
Vizīte	Ārsta vizīte, izmeklējums

Tips	Piemēri
Cits	Viss pārējais

Atskaites punkta reģistrēšana

Ievade caur atskaites punktu flīzi Pieskaries atskaites punktu flīzei panelī – forma atveras uzreiz.

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

Lauks	Apraksts
Datums	Noklusējums šodien – pieskaries, lai mainītu
Pievienot laiku	Izvēles – bieži vien nav nepieciešams
Pievienot beigu datumu	Periodiem (piem., atvaļinājums 5.–19. marts)
Tips	Galvenā kategorija no 8 tipiem iepriekš
Paši izgatavots apakštips	Iespējot un ievadīt brīvu tekstu
Apakštips	Vai izvēlies no iepriekšiem izgatavotiem apakštipiem (atkarīgs no tipa)
Žetoni	Ar komatu atdalīti, maks. 5 – vēlākai meklēšanai
Piezīmes	Brīvs teksts detaļām

Piemērs: mājdzīvnieka veselība

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

Tips “Mājdzīvnieka veselība” atlasīts, pievienota piezīme par veterinārā situāciju.

Vēsture: atskaites punktu saraksts Ilgi pieskaries atskaites punktu flīzei, lai atvērtu visu reģistrēto atskaites punktu sarakstu.

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

Atskaites punktu pārvaldība

- **Ilgi pieskaries atskaites punktu flīzei** → visu atskaites punktu saraksts
- Meklēt pēc teksta (meklē apakštipus, piezīmes un žetonus)
- Filtrēt pēc tipa (pūķa ikona augšējā kreisajā stūrī)
- Velc pa kreisi, lai dzēstu (ar apstiprinājumu)
- Pieskaries, lai rediģētu

Bieži uzdotie jautājumi

Vai man vienmēr ir jāizvēlas tips? Nē – tips un apakštips ir izvēles. Taču tie ir noderīgi vēlākam meklēšanai un filtrēšanai.

Vai man var būt vairāki atskaites punkti vienā dienā? Jā, tik daudz, cik vēlies.

Atšķirība starp atskaites punktu un brīva teksta parametru? Brīva teksta parametrs ir regulāriem strukturētiem ierakstiem (piem., dienas noskaņojuma dienasgrāmata). Atskaites punkts ir reti, vienreizējiem notikumiem bez regulāra biežuma.

Vai atskaites punkti ir redzami pārskatos? Atskaites punktu rādīšana kā marķieri atskaites diagrammās ir plānota.

Apple Health

Ko piedāvā Apple Health integrācija? Tu vari importēt simptomus tieši no veselības lietotnes kā parametrus – un tavi reģistrētie dati tiek atgriezti Apple Health.

Kāpēc izmantot Apple Health?

Apple Health ir centrālais veselības datu uzglabāšanas vietas tavā iPhone un iPad. Lietotne var no tā lasīt un tajā rakstīt:

Virziens	Kas notiek
Apple Health → Lietotne	Simptomu kategorijas tiek importētas kā gatavi parametri
Lietotne → Apple Health	Tavi reģistrētie dati tiek saglabāti Apple Health

Priekšrocība: ja tu jau seko miegam vai sirdsdarbībai ar Apple Watch vai citu lietotni, šie dati ir automātiski pieejami arī šeit.

Aktivizēšana

Pirmajā iespējošanas procesā Solī “Iespējot funkcijas” Apple Health parādās kā neobligāta funkcija – tā ir automātiski iepriekš atlasīta, ja pirmajā solī izvēlēties “Simptomus & Veselību”.

Pēc tam Iestatījumi → Apple Health → pieņem atļaujas

Lietotne prasa piekļuves tiesības katrai datu kategorijai atsevišķi. Tu vari neatkarīgi atļaut vai aizliegt lasīšanas un rakstīšanas piekļuvi.

Simptomu importēšana no Apple Health

Apple Health satur iepriekš noteiktas simptomu kategorijas (piem., Neiroloģiski, Gremošanas, Elpošanas). Tu vari izvēlēties, kuras no tām parādīties kā parametri lietotnē.

Kā importēt simptomus

1. **Iestatījumi → Apple Health → Pārvaldīt simptomus**
2. Atlasi tev aktuālās kategorijas
3. Katras kategorijas ietvaros atlasi individuālos simptomus
4. Piespiedi **“Pielietot”**

Atlasītie simptomi tiek izveidoti kā jauni parametri – ar iepriekšnoteiktu vērtējuma skalu (nav/viegls/vidējs/smags), kas ir tieši saderīga ar Apple Health kategorijām.

□ Šos parametrus vari konfigurēt tāpat kā jebkurus citus – mainīt ikonu, piešķirt grupai utt.

Kādi simptomu veidi ir pieejami? Apple Health atšķir šādus apgabalus, starp citu:

- Neiroloģiski (galvassāpes, reibonis, koncentrācija)
 - Gremošanas (spāids uz dūšanu, pūpošanās, vēdera sāpes)
 - Elpošanas (elpas trūkums, klepus)
 - Muskuļu-skeleta (muguras sāpes, locītavu sāpes)
 - Āda (izsitums, nieze)
 - Miegas & enerģija (miega kvalitāte, izsīkums)
 - Noskaņojums & psiholoģiskā veselība (trauksme, depresijas epizodes)
-

Datu sinhronizācija

Kad Apple Health ir iespējota, tavi saderīgo parametru reģistrētās vērtības automātiski tiek atgrieztas Apple Health. Tam ir priekšrocības:

- Citas lietotnes (medicīniskas, analīzes rīki) var lasīt datus
 - Apple Health parāda tavos simptomu vēsturi savā laika joslā
 - iCloud Health drošumkopija darbojas automātiski
-

Privātums

Apple Health dati nekad neatstāj ierīci, ja vien tu to skaidri neatļauj. Lietotne piekļūst tikai kategorijām, kurām esi piešķīris atļauju – un tikai lasīt vai rakstīt, atkarībā no tā, ko esi iespējojis.

Tu jebkurā laikā vari atsaukt atļaujas: **iPhone Iestatījumi → Veselība → Datu pieeja & ierīces → [Lietotnes nosaukums]**

Medikamentu atgādinājumi

Kas tas ir? Lietošanas atgādinājumi medikamentiem – ar atbalstu dažādiem dozatoru veidiem no vienkāršiem līdz viedam smarTabBox. Atgādinājumi atscan drošumkopijas darbojas pat tad, ja tālrunis ir bloķēts (iOS AlarmKit).

Darba sākšana

Iestatījumi → Medikamenti

Redzi divas cilnes:

- **Lietošanas grafiks** — izvēlies dozatora veidu, konfigurē trauksmes slotus, sāc uzpildes asistentu
 - **Medikamenti** — medikamentu katalogs (ģenēriskie nosaukumi, varianti, krājumi) un avoti (ārsti, aptiekas, ...)
-

Trīs dozatoru veidi

Bez tablešu organizeiera Tiem, kas medikamentus pārvaldo bez fiziska organizeiera. Iestati vienkāršus trauksmes atgādinājumus: laiks, medikamenta nosaukums, daudzums.

Standarta nedēļas dozators Klasiskām nedēļas tablešu organizeiera (rīts/pusdienlaiks/vakars/naktī 7 dienām). Lietotne katram nodalījumam piešķir atgādinājumu.

smarTabBox® Viedajam smarTabBox no smarhome-parkinson.com. Organizē ar lietotni tiek savienots, izmantojot QR kodu. Lietošanas atgādinājumi un apstiprinājumi tiek sinhronizēti starp organizeeri un lietotni.

□ smarTabBox tika izstrādāta īpaši cilvēkiem ar Parkinsona slimību un citiem neiroloģiskiem stāvokļiem, kuriem medikamentu lietošanas disciplīna ir īpaši svarīga.

Lietošanas grafika iestatīšana

1. Izvēlies dozatora veidu Cilnē **Lietošanas grafiks** pieskaries organizeiera kartītei augšpusē. Redzi trīs iespējas – ķeksītis parāda tavu pašreizējo izvēli. Pēc izvēles nonāc tieši pie izvēlēta veida konfigurācijas.

2. Konfigurē trauksmes slotus Zem organizeiera kartītes redzi savus trauksmes slotus (piem., 08:00 – aspirīns, 20:00 – ramiprils). Pieskaries slotam, lai to rediģētu:

- Maini **laiku**
- Iespējo/atspējo trauksmi
- Piešķir **medikamentu** no kataloga
- Iestati **devu vienam variantam** (pieskaries variantā detaļu lapai)
- Skaties **grafikus** (katru dienu, darba dienās, ik pēc N dienām, katru mēnesi)

- Iestati **skaņošanas ilgums** (vismaz 5 sekundes, noklusējums: 5 sekundes)
- Iestati **snūzes intervāls** — arī nosaka drošības trauksmu atstarpi pēc sānu pogas noliegšanas
- Piešķir **signāla profilu** — izvēlies no Standarts, Pamodināšana, Sapulce, Degradējošs vai paši izgatavota profila (skat Atgādinājumi)

Slotus, kas vairs nav nepieciešami, vari dzēst, **velkot pa kreisi**.

3. smarTabBox: QR koda skenēšana Ar smarTabBox tipu vispirms skenē organizeiera QR kodu. Pēc tam konfigurē trauksmes slotus, kā aprakstīts iepriekš.

Uzpildes asistents

Pogu **Uzpildīt organizeeri** cilnē Lietošanas grafiks atver vadītu asistentu. Procesu jebkurā laikā vari pārtraukt un turpināt vēlāk:

1. **Iestatīšana** — izvēlies organizeiera skaitu (1-10) un sākuma datumu
2. **Korekcijas matrica** — 7 dienu režģis: pieskaries nodalījumiem, kas jau ir uzpildīti (ķeksītis = izlaist), lai novērstu dubulto uzpildi. Katra rinda parāda **“Nodalījums n: x medikament(u)”** — nodalījumi, kurus atzīmējis kā jau uzpildītus, tiek **izcelta trakumā**
3. **Apstiprini** — pārskats ar kopējo obligāto tablešu skaitu vienam medikamentam; pieskāršanās “Uzpildīt tagad” reģistrē patēriņu krājumos

Medikamentu katalogs

Cilnē **Medikamenti** tu pārvaldi:

- **Medikamenti** — ģenēriskie nosaukumi (piem., “Ramiprils 5mg”) ar jebkuru variantu skaitu (piem., “ratiopharm”, “Hexal”) un PZN numuriem
- **Avoti** — ārsti, aptiekas, drogērijas, tiešsaistes aptiekas vai citi avoti

Medikamenta pievienošana

1. Pieskaries + pogai medikamentu sadaļā
2. **BfArM meklēšana**: sāc rakstīt aktīvās vielas nosaukumu — lietotne meklē tieši Federālā institūta medikamentiem un medicīnas ierīcēm datu bāzē un piedāvā atbilstošus nosaukumus
3. Izveido vismaz vienu variantu (PZN skenējums vai manuāli)
4. Iestati devu vienam variantam un **devu formu**
5. Piešķir avotu (izvēles)

Papildprodukti un produkti bez PZN Ne katram produktam ir farmaceitiskais centrālais numurs. Vitamīni, uztura papildvielas, pārdošanas bez receptu produkti vai ārzemju medikamenti var ievadīt bez PZN:

1. Pieskaries + → ievadi produkta nosaukumu (izlaid BfArM meklēšanu vai ievadi manuāli)
2. Atstāj **PZN lauku tukšu** variantam — tas ir izvēles

3. Izvēlies **devu formu** no atlasītāja (21 opcija, piem., tablete, kapsule, pilieni, pulveris, krēms, aerosols ...)
4. Iestati devu atbilstošā vienībā (gabalos, ml, mg, g, ...)

☐ Šādi omega-3 kapsulas, D vitamīna pilieni vai homeopātiskie līdzekļi var tikt pilnībā integrēti lietošanas grafikā – ar atgādinājumiem, krājumu pārvaldību un vēstures skatu tāpat kā recepšu medikamentiem.

Krājumu pārvaldība Katram variantam var būt krājuma līmenis (tabletes, ml, kapsulas, ...). Paneļa **Krājums** flīze parāda vienu **semafor displeju** – sliktāko statusu visiem jūsu medikamentiem kopā:

Simbols	Krāsa	Nozīme
☐	Zaļa	Visi krājumi pietiekami
☐	Dzeltena	Vismaz viens medikaments ir ātri jāpasūta
☐	Sarkana	Vismaz viens krājums nepietiks mazāk nekā divām organizēiera ciklēm

Organizēiera cikls ir jūsu nedēļas organizēiru skaits $\times 7$ dienas. Ar vienu organizēeri tas ir 14 dienas – sarkans nozīmē, ka krājums nepietiks pat nākamā nedēļā.

Pieskaries flīzei, lai atvērtu detaļskatu. Augšpusē redzi datumu, līdz kuram ir iespējama **visu medikamentu pilnīga lietošana** – tas ir, agrākais beigu termiņš. Zemāk visi medikamenti, sakārtoti pēc steidzamības, ar atlikusu ilgumu un beigu termiņu. Velc pa kreisi uz ieraksta, lai ierakstītu **pāruošanas ierakstu** – medikamenta nosaukums, deva un pēdējā zināmā iepakojuma lielums ir jau iepriekš aizpildīti. Daudzumi ir pareizi ierakstīti: “1 tablete” vai “93 tabletes”.

Lietošanas apstiprinājums

Kad parādās atgādinājums (pat no bloķēšanas ekrāna):

- **Pieskaries paziņojumam** → lietošanas dialogs atveras tieši uz bloķēšanas ekrāna
- Apstiprinā lietošanu → notikums tiek saglabāts, krājumi automātiski tiek deducēti
- Izvēles iespēja: **Snūze** (atgādina vēlāk) vai **Izlaist** ar piezīmi

Apstiprinājums tiek saglabāts kā notikums lietotnē un ir izsekojams vēstures skatā.

Pēc apstiprinājuma lietotne **uzreiz pārvietotā trauksmi nākamajam dienai** – pat tad, ja Tu vēlreiz neatveri lietotni. Nākamās rīta trauksme ir garantēta, pat ja Tu ieslēdzies uzreiz pēc apstiprinājuma.

☐ Atgādinājumi izmanto iOS AlarmKit – tie drošumkopijas darbojas pat ar Do Not Disturb aktīvu un kad ierīce ir pilnībā bloķēta.

Sānu pogas noliegšana un automātiskas atkārtotās trauksmes Medikamentu atgādinājumi izmanto tās pašas glābšanas un drošības trauksmes sistēmas kā visi citi

flīžu atgādinājumi: glābšanas trauksme pēc klusa noliegšanas, drošības trauksmes snūzes grafikā. Apstiprinājums vai snūze pārtrauc ķēdi — izlaišana nē.

□ “Izlaist” nozīmē “ne tagad”, nevis “aizmirst šodien”.

→ Tehniskā detaļa: **Fližu atgādinājumi**

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu ievadīt vairākus medikamentus? Jā, tik daudz, cik vēlies. Katrs trauksmes slots var atsaukties uz savu variantu no kataloga.

Kāda ir atšķirība starp ģenērisko nosaukumu un variantu? Ģenēriskais nosaukums (piem., “Ramiprils 5mg”) pārstāv aktīvo vielu. Variants (piem., “ratio-pharm 5mg, PZN 1234567”) ir specifisks iepakojums. Tu vari izveidot vairākus tā paša ģenēriskā nosaukuma variantus un trauksmes slotā izvēlēties vēlamo.

Kas notiek, ja es aizmirstu paņemt medikamentu? Tu vari ierakstīt lietošanu retroaktīvi – vai nu caur paziņojumu (kas tiek atzīmēts kā nokavēts), vai manuāli notikumu vēsturē.

Vai varu ievadīt papildvielas un vitamīnus bez PZN? Jā. PZN lauks ir izvēles iespēja. Tu vari ievadīt produkta nosaukumu manuāli, izvēlēties devu formu no atlasītāja un iestatīt devu — atgādinājumi un krājumu pārvaldība darbojas tieši tāpat kā recepšu medikamentiem.

Vai medikamentu dati ir saistīti ar Apple Health? Nevis tieši pašlaik. Medikamentu notikumi tiek saglabāti lietotnē, bet vēl netiek automātiski pārsūtīti uz Apple Health.

Nokavēto lietošanas atskaņošana retroaktīvi

Ja atgādinājums tika nokavēts (piem., tālrunis bija skaņā izslēgts), lietošanu vari ievadīt retroaktīvi:

1. Cilnē **Lietošanas grafiks** pieskaries oranžajam slotam
2. Izvēlies **“Apstiprinā retroaktīvi”**
3. Pielāgo faktisko lietošanas laiku → Apstiprinā

Krājumi retroaktīvi tiek deducēti pareizi. Nokavētas un apstiprinātas lietošanas ir skaidri nošķirtas vēstures skatā.

Devas izmaiņas

Ja mainās medikamenta deva (piem., tāpēc, ka ārsts koriģēja devu), lietotne to automātiski nosaka un migrē ietekmētos slotus — esošie sloti pieņem jauno devu bez manuālas pārdošanas.

Datu drošumkopija

Kāpēc veidot drošumkopiju? Lietotne visu saglabā lokāli tavā ierīcē. Drošumkopija tevi pasargā no datu zuduma, mainoties ierīcei, iOS atjauninājuma laikā vai negaidītu kļūdu gadījumā.

Kur atrast datu dublēšanu

Iestatījumi → Datu dublēšana

Dublējuma izveide

Pieskaries “**Dublēt tagad**”. Lietotne nekavējoties izveido datubāzes dublējuma kopiju – ieskaitot visus notikumus, parametrus, receptes un iestatījumus.

Jaunais dublējuma ieraksts parādās sarakstā zemāk kopā ar: - Faila nosaukumu - Izveides datumu un laiku - Ierosinātāju (manuāli vai automātiski) - **Integritātes statusu** (zaļš ķeksītis = neskarts, sarkans krustiņš = bojāts)

☐ Lietotne dublējumus veido arī automātiski – piemēram, pirms lielākām darbībām. Arī tie parādās sarakstā.

Dublējuma atjaunošana

☐ **Brīdinājums:** Atjaunošana pārraksta visus pašreizējos datus lietotnē. Šo darbību nevar atsaukt.

1. Izvēlies vēlamo dublējumu no saraksta
2. Pieskaries “**Atjaunot**”
3. Apstiprini drošības dialogu
4. Lietotne vispirms automātiski izveido **pašreizējā stāvokļa drošības dublējumu** – gadījumam, ja kaut kas noiet greizi
5. Izvēlētais dublējums tiek atjaunots
6. **Lietotne automātiski restartējas** – tas ir nepieciešams, lai ielādētu jauno datubāzi

Pēc restartēšanas visi dati no dublējuma atkal ir pieejami.

Integritātes pārbaude

Katrs dublējums, to attēlojot, tiek automātiski pārbaudīts uz pilnīgumu. Atjaunošanai jāizmanto tikai dublējumi ar zaļu ķeksīti.

Bojāts dublējums (sarkans krustiņš) var norādīt uz kļūdu ierakstīšanas laikā vai nepilnīgu failu. Šādā gadījumā izveido jaunu dublējumu.

Padomi

Kad dublēt manuāli? - Pirms iOS atjaunināšanas - Pirms pārejas uz jaunu ierīci - Kad plāno lielākas konfigurācijas izmaiņas (piem., dzēst daudzus parametrus)

Cik dublējumi tiek glabāti? Lietotne saglabā ierobežotu skaitu automātisko dublējumu. Manuālie dublējumi saglabājas, līdz tos izdzēs.

Vai dublējumus var eksportēt? Dublējuma failus tieši eksportēt uz ārēju krātuvi (Files lietotni, iCloud Drive) var, izmantojot standarta iOS koplietošanas funkciju.

Notikumu datu eksportēšana kā CSV

Papildus pilnajam datubāzes dublējumam vari eksportēt arī savus ierakstītos notikumus kā **CSV failu** — tālākai apstrādei Excel, Numbers vai citos rīkos.

Piekluve: Atver notikumu vēsturi → eksporta izvēlni (bultiņas ikona, augšējā labajā stūrī) → **“Eksportēt kā CSV”**

□ Eksporta poga ir pieejama arī lapā, kas atveras, kad **ilgi pieskaries** informācijas paneļa flīzei (cilne “Vēsture”).

Atveras lapa ar:

- **Laika perioda izvēli** — pēdējā diena / 7 dienas / 30 dienas / 90 dienas / Viss
- **Privātuma apstiprinājumu** — skaidru pārslēgu pirms faila izveides

CSV katrā rindā satur: datumu, laiku, flīzi, grupu, parametru, vērtību, mērvienību, piezīmes, ievades metodi — RFC 4180 formātā (saderīgs ar Excel).

□ CSV nav dublējums — tas nesatur konfigurāciju, parametrus vai iestatījumus, tikai mērījumu vērtības. Pilnam dublējumam turpini izmantot **“Dublēt tagad”**.

→ **Atpakaļ uz pārskatu**

Reference

Veidņu bibliotēka

Kas ir veidņu bibliotēka? Kopienas kolekcija ar gataviem  parametru grupām un  mozaīku paketēm – lejupielādi un sāc tūlīt.

Kāpēc veidnes?

Nevis konfigurējot parametrus, grupas vai vadības paneļus no nulles, tu vari izmantot pierādītas konfigurācijas no kopienas:

Bez veidnes: Izveidot parametrus + izvēlēties tipus + definēt novērtējumu
+ izveidot grupu + uzstādīt mozaīkas → 20–30 minūtes

Ar veidni: Meklēt → Lejupielādi → Gatavs
→ 2 minūtes

Bibliotēka satur divu veidu veidnes:

Tips	Saturs	Rezultāts pēc importa
Parametru grupa	Parametri + novērtējuma skalas	Jaunā grupa iestatījumos
Mozaīku pakete	Vadības paneļa mozaīkas incl. parametri/grupas	Mozaīkas tieši uz vadības paneļa

Veidņu bibliotēkas atvēršana

 Iestatījumi →  Veidņu bibliotēka

Veidnes meklēšana

Tu vari **filtrēt un kārtot** sarakstu ar:

Kritērijs	Apraksts
Meklēšanas termins	Brīvas teksta meklēšana (piemērs: “asinsspiediens”, “miega”)
Kategorija	Temata joma (piemērs: veselība, uzturs, sports)
Tikai mozaīkas	Filtrēt skaits: rāda tikai mozaīku paketes
Popularitāte	Kārtot pēc aktīviem lietotājiem
Novērtējums	Vidējais lietotāja novērtējums

“**Tikai mozaīkas**” skaits filtrēšanas saraksta augšdaļā var tikt ieslēgts un izslēgts. Kad aktīvs, redzēsi tikai mozaīku paketes – parocīgi, kad konkrēti vēlies pieņemt vadības paneļa izkārtojumu no kopienas.

Atšķirība starp lejupielādēm un “aktīviem lietotājiem” Aktīvo lietotāju skaits ir nozīmīgāks nekā lejupielādes:

Lejupielādes: Cik reizes veidne tika lejupielādēta?

→ Var tikt manipulēta

Aktīvie lietotāji: Cik šobrīd izmanto veidni?

→ Anonīms skaitlis, nevar tikt manipulēts

Veidnes lejupielāde

1. Pieskar veidnei sarakstos
2. Skatīt iekļauto saturu
3. Pieskar **“Lejupielādi”**

Nākamajos soļus ir atkarīgi no veidnes tipa:

Parametru grupa: Tiek izveidota jauna  **parametru grupa** tavos iestatījumos.

 **Svarīgs nākamais solis:** Lejupielādētā grupa joprojām ir jāpievieno vadības panelim!

4.  Iestatījumi →  Vadības paneli → atlasīt vadības paneli
5. Ieslēgt jauno grupu aktīvajās mozaīkās

Mozaīku pakete: Atveras **atlases dialogs** ar visas iekļauto mozaīku, parametru un grupu izvēles sarakstu. Tu vari atņemt atsevišķus vienumus pirms importa sākuma – piemēram, atstāt mozaīku, bet joprojām importēt tās parametrus.

Pieskar **“Importēt”**, lai pieņemtu atlasīto saturu. Mozaīkas tiek ievietotas tieši aktīvajā vadības panelī.

→ Vairāk detaļu par atlases dialogu: Mozaīku importēšana

Dali savējās veidnes

Tu vari padarīt savējās  parametru grupas pieejamas kopienai:

Kā to darīt

1.  Iestatījumi →  Parametru grupas
2. Atlasīt vēlamo grupu
3. Pieskar **“Dalīties”** (elipses izvēlne)
4. Pēc izvēles ievadi pseidonīmu (tu vari dalīties anonīmi)
5. Veidne tiek publicēta bibliotēkā pēc īsa pārskatīšanas

Privātums dalīšanās laikā

- Tu vari dalīties pilnīgi anonīmi vai zem pseidonīma
- Tiek pārraidīts unikāls, bet **ne-personīgs** identifikators (misbruņošanas novēršanai)
- Šis identifikators **nevar tikt atsekots atpakaļ tev kā personai**

Novērtējumi

- Tikai viens novērtējums par veidni uz lietotāju ir iespējams
- Novērtējumi var tikt doti tikai tad, kad veidne aktīvi tiek izmantota

Lejupielādēto veidņu pielāgošana

Pēc lejupielādes tu vari rediģēt grupu kā jebkuru citu:

- Pievienot vai noņemt parametrus
- Mainīt secību
- Pievienot sadaļas
- Regulēt novērtējuma skalas

→ Rediģēt parametru grupas

Veidņu bibliotēkas statuss

☐ Veidņu bibliotēka šobrīd atbalsta parametru grupas un mozaīku paketes. Tas aug ar lietotāju bāzi – vairāk veidņu tipi sekos vēlākos atjauninājumos.

Bieži uzdotie jautājumi

Vai varu noņemt veidni pēc lejupielādes? Jā – vienkārši dzēst lejupielādēto parametru grupu iestatījumos. Jūsu ierakstītie notikumi tiek saglabāti.

Kas notiek, ja veidnes autors atjaunina viņu veidni? Tu saņemsi paziņojumu par jaunajiem versijas un vari izlemt, vai to pieņemt. (Funkcionalitāte plānota)

Vai varu novērtēt veidnes, neaktīvi tās neizmantojot? Nē – novērtējumi ir iespējami tikai tad, kad veidne aktīvi tiek izmantota.

👤 Kopienas centrs

Kas ir kopienas centrs? Centrs visam, kas pārsniedz tavus ierīci – dalies ar veidnēm un lejupielādi tās, novērtē lietotni un izmanto tīmekļa saskarni.

Kopienas centra atvēršana

Iestatījumi → Kopiena

Veidņu bibliotēka

Ātrākais ceļš uz labu iestatīšanu: lejupielādi veidnes no citiem lietotājiem.

Pieskar “Veidnes” → bibliotēka atveras ar visām pieejamajām kopienas veidnēm.

Ko tur atradīsi:

- Gatavs parametru kopas bieži sastopamiem izmantošanas gadījumiem (migrēnas dienasgrāmata, uzturs izsekošana, tinnitis, ...)
- Novērtējumi un lejupielādes skaitļi kā orientācija
- Versijas informācija

→ Vairāk detaļu: Veidņu bibliotēka

Novērtēt lietotni

Pieskar “Novērtēt lietotni” → tiks parādīta novērtējumu lapa. Lietotne automātiski ģenerē īslaicīgu tokenu, kas ļauj piekļūt tīmekļa novērtējumu lapai – bez konta un bez personīgo datu pārraidīšanas.

Savienojuma kods: tīmekļa saskarne

Ar savienojuma kodu tu vari savienot lietotni ar tīmekļa saskarni – piemēram, datu ievadīšanai datorā vai pieejamībai aprūpētājam.

Kā to darīt: 1. **Pieskar “Ievadīt kodu”** kopienas centrā 2. Ievadi kodu, kas parādīts tīmekļa lapā 3. Savienojums ir izveidots

Fotogrāfijas uzturs apmācības (pēc izvēles)

Ja izmanto fotogrāfijas uzturs analīzi un vēlies atbalstīt AI modeli, vari dalīties ar anonimizētiem fotogrāfiju datiem apmācībai.

Iestatījumi → Kopiena → AI apmācības

Šeit kontrolē: - Vai kādi dati tiek koplietoti vispār - Kuri dati konkrēti tiek koplietoti - Tu vari jebkurā laikā atsaukt koplietošanu

☐ Šis iestatījums ir pilnīgi pēc izvēles un neietekmē fotogrāfijas uzturs analīzes izmantošanu.

Datu avoti: BLS un Open Food Facts

Lietotne izmanto divus ārējus datu avotus uzturs analīzei – šeit ir tas, ko viņi var darīt un kur viņu ierobežojumi atrodas.

Pārskats

	BLS	Open Food Facts
Pilns nosaukums	Bundeslebensmittelschlüssel (Vācu pārtikas sastāva datu bāze)	Open Food Facts
Tips	Zinātnisks nutrientu datu bāze	Kopienas veidota produktu datu bāze
Fokuss	Neapstrādāta pārtika un pamatkomponenti	Iepakotā, piegādājamā pārtika
Nutrientu dziļums	Ļoti augsts (mikronutrienti)	Atkarīgs no etiķetes deklarācijas
Svītrkoda skenēšana	☐	☐
Piekluve	Integrēts lietotnē	Reālā laika meklēšana

🔍 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Kas ir BLS? BLS ir zinātniska datu bāze no Max Rubner institūta (Federālā pētniecības centra par uzturu un pārtiku). Tā satur uzturs datus par pamatpārtiku, neapstrādātiem komponentiem un tipiskiem ēdieniem – līdz mikronutrienta līmenim.

BLS priekšrocības

- **Ļoti detalizēti:** Ne tikai makronutrienti (tauki, ogļhidrāti, proteīni), bet arī:
 - Atsevišķas taukskābes
 - Aminoskābes
 - Vitamīni (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerāli (kalcijs, dzelzs, magnijs, cinks, ...)
 - Specifiki ogļhidrāti (glikoze, fruktoze, laktoze, ...)
- **Zinātniski validēti**

BLS ierobežojumi

- Galvenokārt pamatpārtika un vispārīgi ēdieni
- Maz brendētu produktu vai iepakotā ēstināšanas pārtikas
- Svītrkoda skeneris nav iespējams

Kad izmantot BLS?

- Kad veidojat receptes ar pamatkomponentiem (miltiem, olu, pienu, dārzeņiem, gaļu)
- Kad vēlaties detalizētu mikronutrienta analīzi

📦 Open Food Facts (OFF)

Kas ir Open Food Facts? Open Food Facts ir brīva, kopienas veidota datu bāze iepakotai pārtikai. Lietotāji visapkārt pasaulei skenē produktus un ieraksta uztura vērtības no iepakojuma.

OFF priekšrocības

- **Ļoti daudz produktu:** Miljoni EAN svītrkodu
- **Svītrkoda skeneris** tieši lietotnē
- **Starptautiska:** Produkti no daudzām valstīm

OFF ierobežojumi

- **Kvalitāte ļoti atšķiras** – dati ir tik labi, cik laba etiķetes deklarācija (un cilvēks, kurš to ievadīja)
- ES etiķešu noteikumi bieži pieprasa tikai aptuvenas figūras
- Mikronutrienti bieži ir izlaisti
- Novecojuši vai nepareizi ieraksti iespējami

Kad izmantot OFF?

- Iepakotiem produktiem ar EAN svītrkodu
- Kad nepieciešams ātrs makronutrienta pārskats
- Ikdienas ēstināšanas produktiem (jogurts, mūsli, sasaldēta pica, ...)

BLS saistīšana OFF produktiem

Precīzākai uztura analīzei tu vari **saistīt** OFF produktu ar BLS ierakstu:

Piemērs: OFF produkts "Alpro Oat Drink"

→ BLS ieraksts "Auzas dzēriens, nesaldināts"

→ Saite: BLS ieraksts papildina nepilnīgos OFF datus

Šī saite ir pēc izvēles, bet ievērojami uzlabo mikronutrienta analīzes kvalitāti.

Kā to darīt: 1. Pievienojot sastāvdaļu receptē, atlasi OFF rezultātu 2. Pieskar **"Pievienot BLS saiti"** 3. Meklē atbilstošo BLS ierakstu 4. Apstipriniet saiti

Svarīgs paziņojums par precizitāti

□ Visas uztura analīzes ir **tuvinājumi**. Pārtikas faktiskais sastāvs atšķiras pēc izcelsmes, pagatavošanas un sezonas. Lietotne palīdz atpazīt **tendences** – ne izmērīt precīzas vērtības.

Kļūdu avoti: - Neprecīzi daudzuma norādījumi ievadīšanas laikā - Nepilnīgi OFF dati - Trūkstošas vai nepareizas BLS saites - Dabiska pārtikas sastāva variācija

Bieži uzdotie jautājumi

Cik bieži OFF datu bāze tiek apjaudāta? Maksimāli reizi 10 sekundes – tas ir OFF lietošanas noteikumu prasība. Smiltsargs lietotnē parāda gaidīšanas laiku.

Vai dati ir pieejami bezsaistei? BLS ir integrēts lietotnē un pieejams bezsaistei. OFF meklēšana un svītrkoda skenēšana pieprasa interneta savienojumu.

Vai es varu ievadīt savus paša uztura vērtības? Jā – tu vari manuāli izveidot recepti ar saviem datiem, ja ne BLS, ne OFF tam neatbilst (piemēram, lasīt no iepakojuma).

Žesti un vadības

{{video: referenz_gesten}}

Visas skaņu žestu, slīdēšanas darbību un vadības pārskats lietotnē – saskaņots ar Apple [Cilvēka saskarne vadlīnijām](#).

Pamatprincipi

Lietotne seko Apple [Cilvēka saskarne vadlīnijām \(HIG\)](#). Ikviens, kurš pazīst iOS lietotnes, uzreiz atpazīs lielāko daļu žestu. Šis nodaļa izskaidro svarīgākos žestus – īpaši lietotnes specifiskās atšķirības.

Svarīgākais princips: Destruktīvās darbības (dzēst) vienmēr atrodas kreisajā pusē, nedestruktīvās darbības (rediģēt) vienmēr atrodas labajā pusē. Tas ir iOS standarts un novērš negadījumus dzēšanu.

Skata un lapas

Lietotne izmanto divu veidu ekrānus:

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

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

Parastais skats (navigācija push): Jauns ekrāns slīd no labās puses. Atpakaļ bultiņa (←) parādās augšējā kreisajā stūrī. Šis skats pieder navigācijas hierarhijai.

Lapa: Lapa atveras no apakšas. Tai ir mazs **tabletes rokturis** (īss stienis augšējā vidū) un pārklāj iepriekšējo skatu.

Lapas slēgšana

Lapru var aizvērt trīs veidos:

Metode	Žests
Slīdēt uz leju	Novietojiet pirkstu lapas augšdaļas tuvumā, vilkt lejup
Vilkt tabletes rokturi	Vilkt mazo stieni augšējā vidū lejup
Atcelt pogu	Pieskar Atcelt vai Aizvērt

□ Slīdēšana uz leju vienmēr darbojas – pat ja poga nav redzama.

Saraksta skats

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

Saraksti parāda ierakstus ar atdalītāja līnijām. Katrs ieraksts var tikt pieskarts, lai to atvērtu vai rediģētu. Ieraksti ar **≡ vilkšanas ikonu** (trīs līnijas labajā pusē) var tikt pārkārtoti ar ilgu nospieš uz šīs ikonas.

Skatiet sadaļas zemāk slīdēšanas darbībām sarakstos.

Pieskariens (īss)

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

Visbiežāk izmantotais žests: īss pieskariens izraisa elementa **galveno darbību**.

Kur	Kas notiek
Vadības paneļa mozaīka	Ierakstīt notikumu (galvenā darbība)
Saraksta ieraksts	Atvērt konfigurāciju vai detaļas
+ Plus	Pievienot jaunu elementu
Gatavs / Nākamais / Saglabāt	Apstiprināt darbību
Atcelt / Atpakaļ	Atcelt, bez izmaiņām

□ Visas pogas ir pieskaries pāri viņu **pilnai platumam**. Tev nav jāmērķē precīzi uz ikoniku vai tekstu.

Garš nospiedums (turēšana)

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

Garš nospiedums aktivizē **sekundāro darbību** – bet kas tas nozīmē, ir atkarīgs no konteksta:

Kur	Kas notiek
Vadības paneļa mozaīka	Atvērt un meklēt notikumu vēsturi
“Papildu” mozaīka iestatījumu vadības panelī	Atver papildu iestatījumu saraksta skatu
≡ Vilkšanas ikona (3 līnijas) sarakstos	Atbrīvot elementu kārtošanai

□ **Piezīme:** Garš nospiedums uz vadības paneļa un sarakstu konfigurācijās nozīmē dažādas lietas. Tas ir sistēmas līmeņa ierobežojums – iOS piedāvā tikai ierobežotu skaitu žestu.

□ Atbrīvošana kārtošanai tiek apstiprināta ar vizuālu **un** haptiku signālu (īss vibrējums).

Vadības panelis: Garš nospiedums → notikumu vēsture
 (Galvenā darbība: īss pieskariens → ierakstīt notikumu)

Iestatījumu vadības panelis: Garš nospiedums "Papildu" → atvērt saraksta skatu
(Pieskar ierakstam → atvērt iestatījuma lapu)

Iestatījumu saraksts: Garš nospiedums ≡ → sākt pārkārtošanu
(Pieskar ierakstam → atvērt konfigurāciju)

Slīdēšana: saraksta darbības (kreisi un pa labi)

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

Sarakstos ir divas slīdēšanas virzieni ar skaidri atdalītiem lomu:

Virziens	Krāsa	Nozīme	Piemēri
Pa labi uz kreisi ←	□ Sarkans	Destruktīva – neatgriezeniska	Dzēst, noņemt
No kreises uz labo →	□ Zils	Nedestruktīva – draudzīga	Rediģēt, pārdēvēt

Šis modelis ir iOS standarts saskaņā ar [HIG – slīdēšanas darbības](#). Krāsu semantika ir uzreiz sapratnē iOS lietotājiem: sarkans = uzmanīgs, zils = draudzīgs.

Dzēst ar apstiprinājumu (kreisā slīdēšana)

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

Kad slīdi no labās uz kreiso un pieskar **“Dzēst”**, parādās apstiprinājuma dialogs – visiem elementiem, kas tiks neatgriezeniski noņemti:

Slīdēt pa labi uz kreisi

→ Pieskar sarkanai "Dzēst" pogai

→ Apstiprinājuma dialogs parādās

→ Pieskar "Dzēst" vēlreiz (vai "Atcelt")

Šis divu soļu process novērš negadījumus dzēšanu. Modelis seko Apple [HIG – destruktīvās darbības](#).

□ Pēc apstiprinājuma darbība **nav atgriezeniska** – vienmēr īsumā padomā, pirms pieskaries!

Rediģēt ar labās slīdēšanu

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

Kad slīdi no kreises uz labo, parādās zilā **“Rediģēt”** poga. Šis ir ātrākais veids, kā atvērt ierakstu tieši no saraksta – bez jāpieskaries tam.

- Labā slīdēšana nav pieejama visur lietotnē – tikai tur, kur ātra rediģēšanas darbība ir jēgas (piemēram, parametri, grupas, pārskati).

Pārslēgšanās starp vadības paneliem

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

Vadības panelī (ne sarakstā) slīdēšana nozīmē ko citu:

Žests	Kur	Kas notiek
Pa labi uz kreisi →	Vadības paneļa galvenais skats	Iepriekšējais vadības panelis
Kreisā uz labo ←	Vadības paneļa galvenais skats	Nākamais vadības panelis

Vadības paneļa slīdēšana atšķiras no saraksta slīdēšanas. Slīdēšana mozaīkas iekšienē vai saraksta ierakstā aktivizē saraksta darbību – slīdēšana uz brīvu vadības paneļa fonu pārslēdz vadības paneli.

Konteksta izvēlne (garš nospiedums uz saraksta ieraksta)

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

Garš nospiedums **saraksta ierakstam** atver konteksta izvēlni ar visām pieejamajām darbībām vienā skats. Konteksta izvēlne atspoguļo slīdēšanas darbības:

Konteksta izvēlnes saturs (piemērs: parametri):

- ⇒ Rediģēt (= labā slīdēšana)
 - Eksportēt (tikai konteksta izvēlne)
 - Atgādinājums (tikai konteksta izvēlne)
-
- Dzēst (= kreisā slīdēšana, izcelta sarkani)

- Konteksta izvēlne ir noderīga, kad vēlies redzēt visas darbības, nezinot, vai ir slīdēšana – viss vienā skats, bez minējumiem.

Saskaņā ar [HIG – konteksta izvēlnes](#), destruktīvās darbības konteksta izvēlnēs vienmēr ir sarkanas un novietotas saraksta beigās.

Rikjoslas elementi un navigācija

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

Elements	Simbols	Nozīme
Navigācija atpakaļ	← (augšējā kreisais)	Atgriezties uz iepriekšējo lappusi
Importēt/Eksportēt	↑ ↓ (augšējā labā)	Importēt / Eksportēt
Plus	+	Pievienot jaunu elementu
Elipse / Vairāk	... (augšējā labā)	Apakšizvēlne ar vairākām darbībām
Slīdnis	Plāns stienis (labajā pusē)	Lapai ir vairāk saturs
Vilkšanas ikona	≡ (3 līnijas labajā pusē)	Elements ir kārtojams

Vadības panelis: divi žesti uz vienas mozaīkas

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

Vadības panelim ir **divas dažādas darbības** vienai mozaīkai:

Īss pieskariens → Ierakstīt notikumu (galvenā darbība)

Garš nospiedums → Atvērt notikumu vēsturi + meklēt (sekundārā darbība)

Tas ir lietotnes svarīgākais specifiskais žests. Tas ļauj tev gan ievadīt jaunus datus, gan uzmeklēt iepriekšējus ierakstus ar diviem vienkāršiem žestiem – bez skata maiņas.

Ātrs atsauces: svarīgākās darbības

Ierakstīt notikumu: Atvērt vadības paneli → īss pieskariens mozaīkai

Atvērt notikumu vēsturi: Vadības panelis → garš nospiedums mozaīkai

Koriģēt notikumu: Garš nospiedums mozaīkai → atlasīt ierakstu → Rediģēt

Dzēst ierakstu: Sarakstos, slīdēt pa labi uz kreisi → Dzēst → Apstiprināt

Rediģēt ierakstu: Sarakstos, slīdēt no kreises uz labo → Rediģēt

Konteksta izvēlne ierakstam: Garš nospiedums saraksta ierakstam → izvēlēties darbību

Pārslēgties vadības paneli: Slīdēt uz vadības paneļa fonu (kreisā/labā)

Aizvērt lapu: Slīdēt lapu lejup, vai pieskar Atcelt/Aizvērt

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)