



ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΗ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Βήμα 1ο:

Πληκτρολογήστε σε ένα φυλλομετρητή την ηλεκτρονική διεύθυνση της Κάρτας Υγείας Φοιτητή <http://karta.med.uoa.gr> (σχήμα 1)



Σχήμα 1. Τρόπος πρόσβασης στην εφαρμογή Κάρτα Υγείας Φοιτητή μέσω διαδικτύου.

Βήμα 2ο:

Αφού «ανοίξετε» την εφαρμογή, διπλοπατήστε με το ποντίκι στο παρακάτω κείμενο:

Είστε νέος χρήστης? Εγγραφείτε πατώντας εδώ.

Βήμα 3ο:

Εισάγετε τα στοιχεία σας στο πλαίσιο που εμφανίζεται στην οθόνη (σχήμα 2)

Χρησιμοποιείτε μόνο λατινικούς χαρακτήρες και αριθμούς

- Όνομα χρήστη (username) >6 χαρακτήρες χωρίς κενά
- Κωδικό πρόσβασης (password) >6 χαρακτήρες χωρίς κενά
- Λοιπά προσωπικά στοιχεία
- Επιτρέψτε τη χρήση των δεδομένων σας για επιδημιολογικές μελέτες, συμμετοχή σε προσυμπτωματικούς ελέγχους κτλ

Πατήστε

Αποθήκευση

[Η εγγραφή σας έχει ολοκληρωθεί](#)

Σχήμα 2. Παράθυρο εγγραφής στην Κάρτα Υγείας

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Κατά τη διάρκεια της εγγραφής σας, εάν το username που επιλέγετε υπάρχει ήδη από άλλο χρήστη, στην οθόνη εμφανίζεται ένα πλαίσιο διαλόγου (σχήμα 3), που σας ενημερώνει πως η εγγραφή σας απέτυχε.

⇒ Σε αυτή τη περίπτωση, ξαναδοκιμάστε, με διαφορετικό username.

Αυτός ο κωδικός χρήστη (username) χρησιμοποιείται ήδη.

[Επιστροφή](#)

Σχήμα 3: Εικονίδιο αποτυχίας εγγραφής

Βήμα 4ο:

Πατώντας στον σύνδεσμο αποθήκευση, η εφαρμογή σας μεταφέρει στην αρχική σελίδα, όπου εμφανίζεται το πλαίσιο εισαγωγής στην εφαρμογή (σχήμα 4).

⇒ Πληκτρολογήστε στο πλαίσιο αυτό το username και το password σας και πατήστε με το ποντίκι στο πλαίσιο «Είσοδος»

Σχήμα 4. Πλαίσιο εισαγωγής στην εφαρμογή

[Καλώς ορίσατε στην Κάρτα Υγείας Φοιτητή!!](#)

Στο νέο παράθυρο εμφανίζεται μια οριζόντια γκρι μπάρα (πάνω μεριά) και ένα πλαίσιο (στο κέντρο).

Οριζόντια γκρι μπάρα

Αρχή	Πληροφορίες/Μηνύματα	Προσωπικά στοιχεία - Ιστορικό	Εξετάσεις	Έξοδος
------	----------------------	-------------------------------	-----------	--------

- ο Με την επιλογή «Αρχή» μεταφέρεστε στην αρχική σελίδα της εφαρμογής
- ο Με την επιλογή «Πληροφορίες/μηνύματα», μπορείτε να διαβάσετε τα μηνύματα των καθηγητών Ιατρική Σχολής: Ε. Πετρίδου, Δ. Τριχόπουλου, Γ. Κρεατσά.
- ο Με την επιλογή «Προσωπικά στοιχεία – Ιστορικό», μπορείτε να μεταβάλλετε τα σταθερά στοιχεία σας (στοιχεία εγγραφής) ή να τροποποιήσετε το ιστορικό σας.
- ο Με την επιλογή «Εξετάσεις», μπορείτε να συμπληρώσετε ή να τροποποιήσετε ένα παλιό σετ εξετάσεων ή να καταχωρήσετε ένα νέο (σχήμα 5).

Οι εξετάσεις συμπληρώνονται με τον ίδιο τρόπο που συμπληρώνονται οι κατηγορίες ερωτήσεων για το «Ιστορικό» (μενού επιλογής, ναι – όχι, ελεύθερο κείμενο, πολλαπλή επιλογή). Ο τρόπος συμπλήρωσης των ερωτήσεων παρουσιάζεται στη συνέχεια.

Κατηγορία: Επιλέξτε κατηγορία
Επιλέξτε κατηγορία
Σωματομετρικά Χαρακτηριστικά
Κλινική εξέταση
Οδοντιατρική Εξέταση
Ψυχιατρική εκτίμηση

Σχήμα 5. Νέα σειρά εξετάσεων

- ο Με την επιλογή «Έξοδος», αποσυνδέεστε από την εφαρμογή.

Πλαίσιο

Έχετε συνδεθεί με το όνομα χρήστη (username): margarita12

Μεταβολή Στοιχείων Λογαριασμού.	Χρησιμοποιώντας αυτή τη λειτουργία μπορείτε να αλλάξετε τα στοιχεία του προσωπικού σας λογαριασμού (κωδικός εισόδου, e-mail κλπ)
Συμπλήρωση Ιστορικού**	Χρησιμοποιώντας αυτή τη λειτουργία μπορείτε να συμπληρώσετε το Ιατρικό σας Ιστορικό
Συμπλήρωση Ψυχομετρικής Εκτίμησης**	Χρησιμοποιώντας αυτή τη λειτουργία μπορείτε να συμπληρώσετε μια νέα ψυχομετρική εκτίμηση*
Υπολογισμός Σωματομετρικών Χαρακτηριστικών**	Χρησιμοποιώντας αυτή τη λειτουργία μπορείτε να καταχωρήσετε μια νέα φόρμα σωματομετρικών στοιχείων και να υπολογίσετε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)*

* Για να τροποποιήσετε μια παλαιότερη, αποθηκευμένη φόρμα Ψυχομετρικής Εκτίμησης ή Σωματομετρικών Χαρακτηριστικών επιλέξτε Εξετάσεις -> Συμπλήρωση Παλαιού Σετ Εξετάσεων από το μενού στην κορυφή της σελίδας

Σχήμα 6. Πλαίσιο με τις 4 βασικές λειτουργίες

Στο πλαίσιο περιέχονται 4 βασικές λειτουργίες: Μεταβολή Στοιχείων Λογαριασμού, Συμπλήρωση Ιστορικού, Συμπλήρωση Ψυχομετρικής Εκτίμησης και Υπολογισμός Σωματομετρικών Χαρακτηριστικών (σχήμα 6).

Συμπλήρωση ιστορικού:

Βήμα 5ο:

Διπλοπατήστε με το ποντίκι στο κείμενο «Συμπλήρωση ιστορικού»

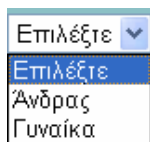
Βήμα 6ο:

Επιλέξτε την ομάδα ερωτήσεων που επιθυμείτε να συμπληρώσετε διπλοπατώντας σε αυτή (σχήμα 7). Για παράδειγμα, επιλέγουμε την κατηγορία «Προσωπικά στοιχεία».

Επιλέξτε κατηγορία
Επιλέξτε κατηγορία
Προσωπικά στοιχεία
Οικογενειακό Ιστορικό
Ατομικό Αναμνηστικό
Ψυχιατρικό Ιστορικό
Γυναικολογικό ιστορικό
Φαρμακευτικό ιστορικό
Οδοντιατρικό Ιστορικό
Συνήθειες και Τρόπος Ζωής
Αντιλήψεις και Στάση σε Θέματα Υγείας
Ατυχήματα
Καταγραφή κλινικών δεξιοτήτων

Σχήμα 7. Επιλογή κατηγορίας ερωτήσεων

Βήμα 7ο: Απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις της κατηγορίας με τους εξής τρόπους:



Μενού επιλογής:

⇒ Πατήστε πάνω στο βελάκι και επιλέξτε από το αναδυόμενο μενού την επιλογή που ταιριάζει καλύτερα ως απάντησή σας

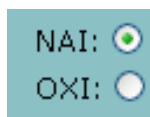


Ελεύθερο κείμενο:

⇒ Συμπληρώστε το κείμενο που επιθυμείτε

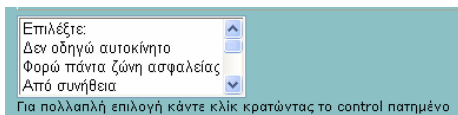
Επιλογή ΝΑΙ ΌΧΙ:

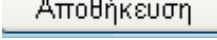
⇒ Εμφανίζεται δεξιά από την ερώτηση η επιλογή ΝΑΙ με ένα άσπρο κύκλο και από κάτω η επιλογή ΌΧΙ με ένα άσπρο κυκλάκι. Πατάτε στο κυκλάκι δεξιά από το ΝΑΙ ή το ΌΧΙ και τοποθετείτε ένα μικρότερο πράσινο κυκλάκι στην επιλογή που επιθυμείτε.



Πολλαπλή επιλογή:

⇒ Είναι ένα άσπρο πλαίσιο, στο οποίο σας δίνετε η επιλογή να διαλέξετε μία ή περισσότερες απαντήσεις. Για να επιλέξετε μια απάντηση πατάτε με το ποντίκι στην επιλογή που θέλετε και η απάντηση γίνεται μπλε. Για την επιλογή και άλλης απάντησης, πατάτε το κουμπί control (Ctrl) στο πληκτρολόγιο και επιλέγετε και την άλλη/άλλες απαντήσεις που επιθυμείτε.



Μην ξεχνάτε να πατάτε το πλαίσιο  μετά από κάθε φορά που έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις κάθε κατηγορίας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σε περίπτωση που δεν έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις, εμφανίζεται το μήνυμα του σχήματος 8, που σας ενημερώνει πως κάποιες από τις ερωτήσεις που χρησιμοποιούνται για τους υπολογισμούς των αποτελεσμάτων δεν έχουν απαντηθεί. Ελέγξτε ποιες ερωτήσεις δεν έχετε απαντήσει, δώστε την απάντηση και πατήστε στο πλήκτρο αποθήκευση.

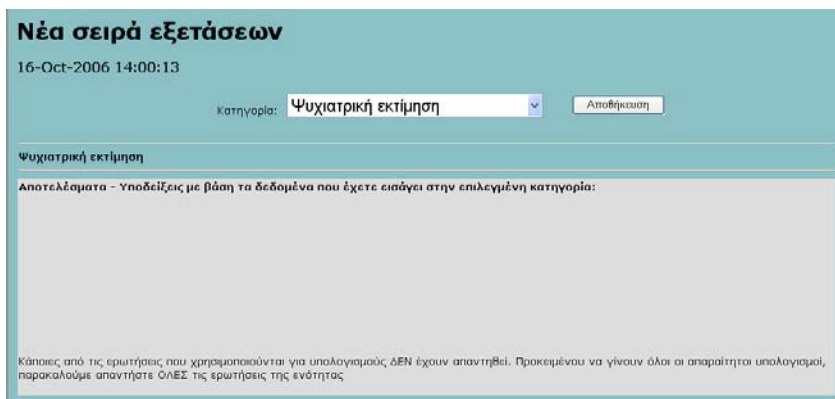
Κάποιες από τις ερωτήσεις που χρησιμοποιούνται για υπολογισμούς ΔΕΝ έχουν απαντηθεί. Προκειμένου να γίνουν όλοι οι απαραίτητοι υπολογισμοί, παρακαλούμε απαντήστε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις της ενότητας

Σχήμα 8. Πλαίσιο ενημέρωσης ανεπαρκούς συμπλήρωσης.

Βήμα 8ο:

Συμπλήρωση ψυχομετρικής εκτίμησης:

Με τον ίδιο τρόπο συμπληρώνετε και τις ερωτήσεις της ενότητας «Συμπλήρωση Ψυχομετρικής Εκτίμησης» (σχήμα 9).



Σχήμα 9. Πλαίσιο συμπλήρωσης Ψυχομετρικής Εκτίμησης

Βήμα 9ο:

Υπολογισμός σωματομετρικών χαρακτηριστικών:

Με τον ίδιο τρόπο συμπληρώνετε και τις ερωτήσεις της ενότητας: «Υπολογισμός Σωματομετρικών Χαρακτηριστικών».

Αφού πατήσετε «αποθήκευση», θα εμφανιστεί ένα νέο παράθυρο, στο οποίο θα έχει υπολογιστεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (σχήμα 10).

Σωματομετρικά Χαρακτηριστικά

Αποτελέσματα - Υποδείξεις με βάση τα δεδομένα που έχετε εισάγει στην επιλεγμένη κατηγορία:

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι: 20

BMI Δείκτης μάζας σώματος

20 25 30 40

Ανήκετε στα άτομα με φυσιολογική τιμή BMI (20-25), (φ.τ BMI: 20 μέχρι 25), με τη μικρότερη πιθανότητα για νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων. Η σωστή διατροφή και φυσική δραστηριότητα θεωρείται σημαντική για τη διατήρηση στα φυσιολογικά επίπεδα του BMI.

Βάρος σε κιλά

Ύψος σε εκατοστά

Αποθήκευση

Σχήμα 10. Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος

Βήμα 10ο:

Μεταβολή Στοιχείων Λογαριασμού

Επιλέγοντας τη συγκεκριμένη λειτουργία μπορείτε να μεταβάλλετε τα προσωπικά σας στοιχεία, δηλαδή τα στοιχεία εγγραφής σας (password, username), σε περίπτωση που το επιθυμείτε. Πραγματοποιήστε τις αλλαγές που επιθυμείτε (χρησιμοποιείτε μόνο λατινικούς χαρακτήρες ή αριθμούς) και πατήστε αποθήκευση (σχήμα 11).

Αρχή Πληροφορίες/Μηνύματα Προσωπικά στοιχεία - Ιστορικό Εξετάσεις Έξοδος

Σταθερά στοιχεία

Μεταβολή στοιχείων συμμετέχοντος:

Επώνυμο (Προαιρετικό)

Όνομα (Προαιρετικό)

e-mail (Προαιρετικό)

Νέο συνθηματικό (password)

Επαλήθευση νέου συνθηματικού

Συναινώ στην χρήση επιδημιολογικών πληροφοριών σε απόλυτα ανώνυμη μορφή για την επιδημιολογική έρευνα

Θα ήθελα η Ιατρική σχολή να επικοινωνήσει μαζί μου προκειμένου να με ενημερώσει για τυχόν προδιαθεσιακούς παράγοντες νοσηρότητας που έχω (πχ κάπνισμα, παχυσαρκία) και για τους τρόπους αντιμετώπισής τους

Δέχομαι να υποβληθώ σε εργαστηριακές εξετάσεις για τον έλεγχο α. φοιματίωσης, β. στίγματος μεσογειακής αναιμίας, γ. υπερλιπιδαιμίας

Αποθήκευση

Σχήμα 11. Πλαίσιο μεταβολής προσωπικών στοιχείων.

Βήμα 11ο:

Αφού έχετε συμπληρώσει όλες τις ενότητες ερωτήσεων, μπορείτε να αποσυνδεθείτε από την εφαρμογή, διπλοπατώντας στο «Έξοδος», που βρίσκεται στα δεξιά της γκρι μπάρας (σχήμα 12).

Αρχή Πληροφορίες/Μηνύματα Προσωπικά στοιχεία - Ιστορικό Εξετάσεις Έξοδος

Σχήμα 12. Εικονίδιο «Έξοδος» στη γκρι μπάρα.

Για περισσότερες πληροφορίες ή απορίες σχετικά με τη λειτουργία της κάρτας, απευθυνθείτε στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Μονάδα Προληπτικής Ιατρικής ή στείλτε μας e-mail στην διεύθυνση: ntsigna@med.uoa.gr, τηλ.: 2107462187 - 2107462253.