INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

RestartiX MedCare

1. Descriere produs

RestartiX MedCare este o platformă digitală destinată sprijinirii programelor de recuperare medicală prin exerciții ghidate video, educație terapeutică și comunicare cu specialiștii.

Platforma permite utilizatorului să acceseze exerciții, să urmărească instrucțiuni, să marcheze sesiunile efectuate și să comunice cu specialistul responsabil.

2. Cine poate utiliza platforma

Platforma poate fi utilizată de:

- pacienți care au primit acces la un program RestartiX;
- persoane care urmează un program de exerciții recomandat de un specialist;
- fizioterapeuți;
- medici;
- personal administrativ autorizat.

Minorii, persoanele cu dizabilități severe sau persoanele cu afecțiuni complexe trebuie să utilizeze platforma doar cu acordul medicului și, după caz, cu supravegherea unui aparținător.

3. Scopul utilizării

Platforma este destinată pentru:

- accesarea programelor de exerciții recomandate sau atribuite de specialist;
- urmărirea instrucțiunilor video pentru efectuarea exercițiilor;
- efectuarea exercițiilor într-un ritm controlat, conform indicațiilor primite;
- completarea progresului personal și transmiterea feedbackului către specialist;
- comunicarea cu specialistul prin mesagerie sau alte mijloace disponibile în platformă;
- realizarea consultațiilor la distanță prin apel video, în sistem de telemedicină;
- documentarea consultațiilor și a recomandărilor oferite de specialist;
- accesarea dosarului medical digital al pacientului, în limitele permisiunilor acordate;
- primirea și consultarea rapoartelor medicale, notelor de consultație sau recomandărilor întocmite de specialiști;

CE

- accesarea materialelor educaționale privind recuperarea, prevenția și menținerea sănătății musculo-scheletale.

Platforma are rol de suport digital pentru comunicare, documentare, educație și livrarea programelor de recuperare recomandate de specialiști. Platforma nu stabilește diagnostic, nu înlocuiește consultația medicală și nu generează automat recomandări terapeutice fără intervenția specialistului.

4. Ce NU face platforma

RestartiX MedCare:

- nu pune diagnostic;
- nu înlocuiește consultația medicală;
- nu înlocuiește evaluarea fizioterapeutică;
- nu stabilește automat tratamentul;
- nu garantează vindecarea;
- nu trebuie folosită în urgențe medicale;
- nu trebuie folosită dacă apar simptome severe sau agravare.

5. Înainte de începerea programului de exerciții

Înainte de a începe o sesiune sau un program de exerciții în RestartiX MedCare, utilizatorul trebuie să parcurgă următorii pași:

1. **Programarea consultației**

Utilizatorul se programează în calendarul de consultații disponibil în platformă, alegând data și ora pentru o consultație cu medicul specialist sau cu specialistul desemnat.

2. **Încărcarea documentelor medicale**

Înainte de consultație, utilizatorul poate încărca în dosarul medical digital documente relevante, dacă acestea există, precum:

   - investigații imagistice;
   - scrisori medicale;
   - bilete de externare;
   - rezultate de analize;
   - recomandări medicale anterioare;

CE

- alte documente relevante pentru problema de sănătate.

3. **Consultația video prin telemedicină**

La data și ora stabilite, utilizatorul participă la consultația video prin intermediul platformei. Consultația este realizată la distanță, în sistem de telemedicină, de către medicul specialist sau specialistul desemnat.

În cadrul consultației pot fi discutate:

- simptomele actuale;
- istoricul medical;
- documentele încărcate;
- obiectivele funcționale ale pacientului;
- limitările de mișcare;
- nivelul de durere;
- recomandările medicale necesare.

4. **Emiterea raportului medical**

După consultație, specialistul poate întocmi și emite un raport medical, o notă de consultație sau un document de recomandări, care va fi disponibil în dosarul medical digital al pacientului.

Raportul este întocmit de specialist pe baza consultației, documentelor disponibile și raționamentului profesional propriu.

5. **Întocmirea planului personalizat de exerciții**

Pe baza consultației și a recomandărilor medicale, medicul specialist sau fizioterapeutul poate indica un plan de exerciții personalizat, adaptat nevoilor, obiectivelor și limitărilor pacientului.

Planul de exerciții este implementat în platformă de echipa RestartiX de suport pacienți, conform indicațiilor specialistului.

6. **Activarea programului în platformă**

După implementarea planului, utilizatorul primește acces la programul de exerciții în contul său din platformă.

Programul va include:

- exerciții video;

CE

- instrucțiuni de execuție;
- număr de repetări;
- durată recomandată;
- frecvența sesiunilor;
- observații specifice din partea specialistului.

7. **Începerea exercițiilor**

Utilizatorul începe exercițiile doar după ce programul a fost activat în platformă și după ce a citit instrucțiunile de siguranță.

Exercițiile trebuie efectuate într-un spațiu sigur, fără obstacole, respectând indicațiile primite și limitele proprii de toleranță.

Programul de exerciții disponibil în platformă este stabilit sau aprobat de specialist și implementat digital de echipa RestartiX. Platforma nu stabilește autonom diagnosticul, nu emite recomandări medicale automate și nu modifică singură planul de exerciții al pacientului.

6. Accesarea platformei

Pentru acces pacientul:

1. Intră pe linkul primit de la RestartiX.
2. Se autentifică cu datele de acces.
3. Accesează secțiunea „Programul meu”.
4. Selectează ziua sau sesiunea curentă.
5. Urmărește instrucțiunile video.
6. Marchează sesiunea ca finalizată după efectuare.

7. Efectuarea exercițiilor

Pentru fiecare exercițiu:

1. Urmărește demonstrația video înainte să începi.
2. Citește indicațiile.
3. Execută mișcarea lent și controlat.
4. Instrucțiuni să nu forțeze amplitudinea.

CE

5. Respectă numărul de repetări sau timpul recomandat.
6. Respiră normal.
7. Instrucțiuni să oprească exercițiul dacă durerea crește semnificativ.

8. Durere în timpul exercițiilor

Pacientul este posibil să simtă un disconfort ușor sau tensiune musculară. Totuși, trebuie să oprească exercițiul dacă apare:

- durere ascuțită;
- durere care iradiază intens;
- amorțeală nou apărută;
- slăbiciune musculară;
- amețeală;
- greață;
- durere toracică;
- dificultate de respirație;
- pierdere de echilibru;
- agravarea simptomelor după sesiune.

În aceste cazuri, contactează specialistul sau medicul.

9. Feedback și progres

După sesiune, pacientul poate completa:

- dacă a finalizat exercițiile;
- nivelul de dificultate perceput ;
- nivelul de durere perceput;
- observații personale;
- întrebări pentru specialist.

10. Comunicarea cu specialistul

Poate utiliza platforma pentru a transmite întrebări sau observații. Specialistul poate răspunde și poate ajusta manual programul, atunci când consideră necesar.

Pentru urgențe medicale, nu va folosi platforma ca mijloc principal de comunicare. Va fi informat să sune la 112 sau să contacteze serviciile medicale de urgență.

11. Actualizări software

Platforma poate fi actualizată periodic pentru:

- îmbunătățirea securității;
- corectarea erorilor;
- optimizarea funcționalităților;
- îmbunătățirea experienței utilizatorului;
- actualizarea conținutului educațional.

Actualizările nu schimbă destinația medicală a platformei fără o evaluare prealabilă.

12. Cerințe tehnice

Pentru utilizare optimă este nevoie de:

- internet stabil;
- telefon, tabletă, laptop sau desktop;
- browser actualizat;
- sunet activ pentru materialele video;
- spațiu suficient pentru mișcare.

13. Protecția datelor

Datele introduse în platformă sunt utilizate pentru furnizarea serviciului, administrarea programului și comunicarea cu specialistul. Accesul este controlat pe bază de cont și parolă.

14. Probleme tehnice

Dacă apar probleme pacientul ar trebui să:

- verifice internetul;
- actualizeazeze pagina;
- folosească un browser actualizat;
- să se delogheze și să se autentifice din nou;
- să contacteze suportul RestartiX la 021 555 38 13

CE

15. Avertismente importante

Pacinetul va opri utilizarea și va cere sfat medical dacă:

- durerea se agravează;
- apar simptome neurologice;
- apar amețeli sau stare de rău;
- apare durere toracică;
- apar simptome noi sau neobișnuite;
- are o intervenție chirurgicală recentă și nu ai acord medical;
- are o afecțiune severă necontrolată.

16. Raportarea incidentelor

Orice incident, agravare importantă sau problemă tehnică ce ar putea afecta siguranța utilizatorului trebuie raportată către RestartiX.

Orice incident grav care a avut loc în raport cu RestartiX MedCare trebuie raportat producătorului și ANMDMR.

Date de contact producător:

RestartiX Center SRL
Email: alexandrescu.daniel@restartix.com
Telefon: +40 760 774462
Telefon centrală: +4021 555 38 13
Adresă: Strada Anastasie Panu, nr.1, bl.A2, sc.1, et.7, Ap.22, sector 3, Bucuresti, Romania
Website: www.restartix.ro

CE