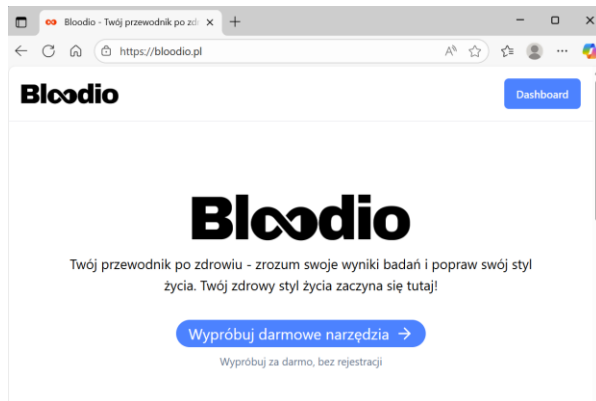
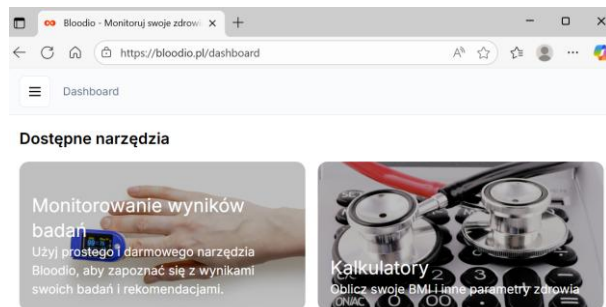
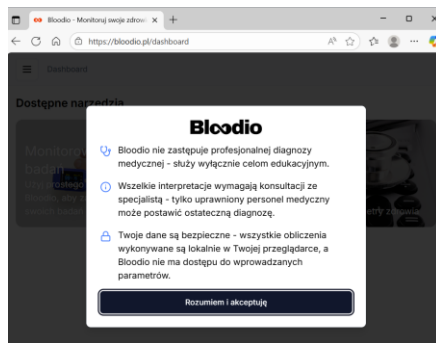


Dostęp do narzędzi

1. Wejdź na stronę **Bloodio** i kliknij przycisk „Wypróbuj darmowe narzędzie”.



2. Po zapoznaniu się z informacją i jej akceptacją wyświetli się strona z dostępnymi narzędziami **Bloodio: Monitorowanie wyników badań** oraz **Kalkulatory**.



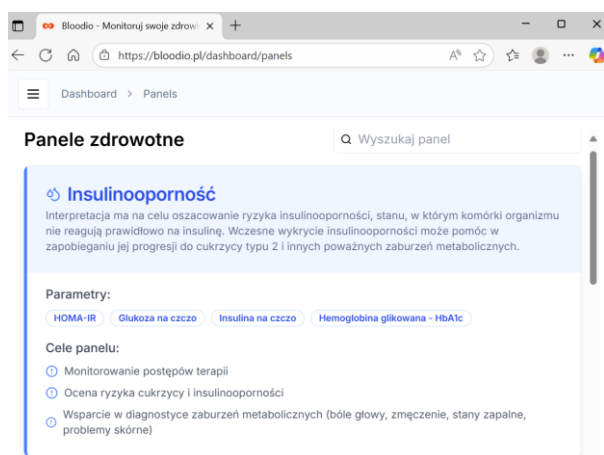
Monitorowanie wyników badań

To narzędzie pozwala Ci:

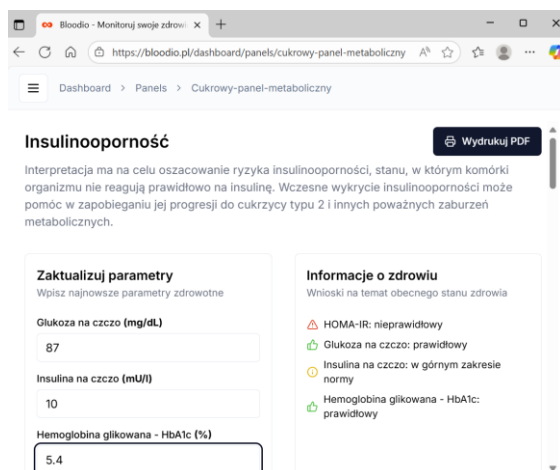
- Wprowadzać wyniki badań laboratoryjnych dla wybranych paneli (np. glukoza, lipidogram itp.)
- Porównywać je z wartościami referencyjnymi
- Dowiedzieć się więcej czym jest wskaźnik

Jak z niego korzystać (przykładowo)

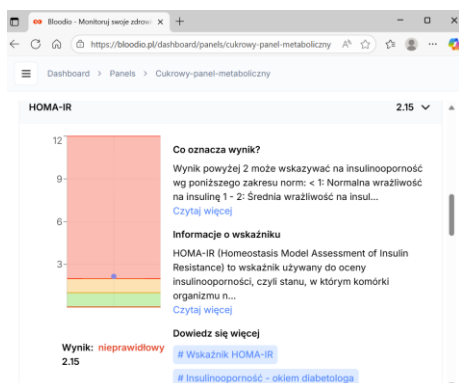
1. Kliknij „**Monitorowanie wyników badań**”, możesz również korzystać z rozwijanego **Menu**. Na ekranie wyświetlą się dostępne panele.
2. Wybierz interesujący Cię panel (np. panel cukrowy: „**Insulinooporność**”).



3. Wprowadź wyniki w sekcji „**Zaktualizuj parametry**” (upewnij się, że Twój wynik ma zgodną jednostkę z panelem np. mg/dl).



4. System porówna Twoje wartości z normami (dolna/górna granica) i wskaże, które wartości są w normie, a które nie.
- W sekcji „**Informacje o zdrowiu**” dostępna jest skrócona informacja z dostępnymi dodatkowymi wskaźnikami kalkulowanymi (np. HOMA-IR). Poniżej tej sekcji możesz zapoznać się ze szczegółowym raportem dla każdego ze wskaźników. Dowiesz się czym jest wskaźnik i gdzie możesz uzyskać więcej informacji na jego temat. Aby uzyskać pełny opis wskaźnika kliknij „**Czytaj więcej**”.



5. Bloodio nie przechowuje wprowadzanych danych więc jeśli chciałabyś/chciałbyś zachować raport możesz to zrobić zachowując go lokalnie na swoim komputerze wciskając przycisk „**Wydrukuj PDF**” w górnym prawym rogu strony.
- W wydrukowanym pliku uwzględniona będzie data dla wygenerowanego raportu.

Kalkulatory zdrowotne

Moduł „Kalkulatory” pozwala obliczyć wskaźniki zdrowotne, np.:

- BMI (Body Mass Index)
- Inne wskaźniki (np. możliwe, że wskaźniki metaboliczne, wskaźniki tłuszczu itp.)

Jak korzystać

1. Przejdź do zakładki **Kalkulatory**.
2. Wybierz kalkulator (np. BMI).
3. Wprowadź wymagane dane (np. wzrost, masa ciała).
4. Odczytaj wynik oraz ewentualne przypisane kategorie (np. niedowaga, norma, nadwaga).

Wskazówki i dobre praktyki

- Aktualizuj swoje dane (wyniki badań, wymiary ciała) regularnie, by mieć lepszy obraz zmian w czasie.
- Zwracaj uwagę na jednostki – upewnij się, że wpisujesz wartości zgodne z jednostkami oczekiwanymi przez system.
- W szczegółowym raporcie dla paneli i dla wydruku PDF rozwiń informację wciskając „Czytaj więcej”. Zachowasz w ten sposób pełny raport.
- **Pamiętaj, że system nie zastępuje konsultacji medycznej — jeśli wynik jest poza normą, skonsultuj się z lekarzem.**
- Jeśli coś nie działa (np. błędy, nie widzisz zakładki), skontaktuj się z obsługą Bloodio.