

科技增强慢性疾病护理计划 (PTEC)

# 居家 血压监控项目

用户手册



# 欢迎加入这项居家血压监控项目!



欢迎您与我们一起进行科技增强慢性疾病护理计划 (PTEC) 居家血压管理。

在这个项目里, 您将能通过 定期监控自己的血压以及来自护理团队的远程医疗支持, 更好的了解自己的病情。



# 计划总览



当您加入这个项目，您的护理团队会跟您预约电话问诊。每次问诊需10至20分钟。



使用本项目所提供的血压检测仪器测量您的血压**每周至少一次**。请记得通过 Health Discovery+ 应用程序，将**每周的测量结果**传送给您的护理团队。您可与他人共用同一台血压检测仪器，但请**不要将他们的测量结果**通过手机应用程序传送给您的护理团队。



请按时服用护理团队配给您的药物，并遵循他们提供的饮食和运动的护理建议。



# 让我们开始吧!

请注意: 在测量您的血压**至少三十分钟前避免**进食、抽烟、运动及喝咖啡。



## 配对

1

安装 Health Discovery+ 应用程序并与血压监测仪器配对。

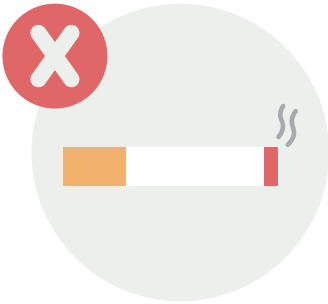
请参阅第 **6 至 9** 页以了解更多信息。

## 测量

2

用血压检测仪器测量您的血压。

请参阅第 **10 至 13** 页以了解更多信息。



## 传送

3

把您的血压测量结果传送给护理团队。

请参阅第 **14 至 17** 页以了解更多信息。



# 第一步：

# 配对

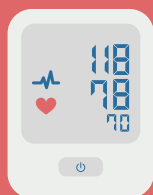
## 您需要



可以上网的智能手机

手机操作系统：

- iOS 14 及以上
- Android 10 及以上

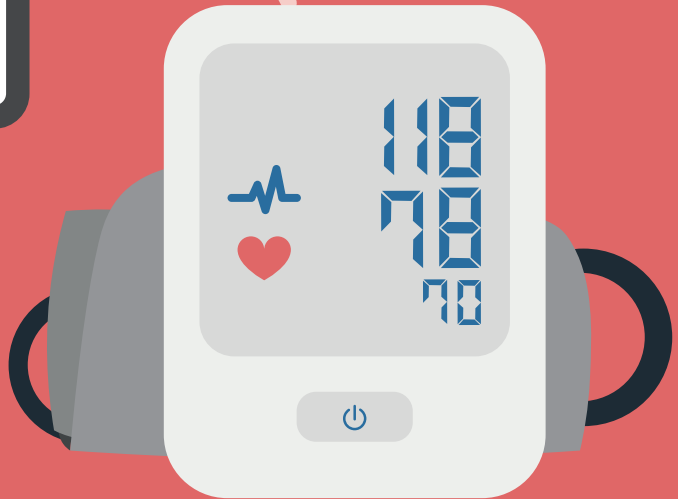
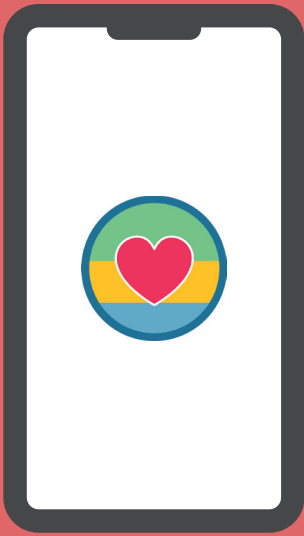


血压检测仪器

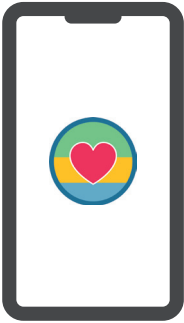
安装所提供的电池



您可扫描左侧的二维码或访问  
<https://for.sg/bpmonitoringresources>  
观看教学视频。



## 1.0 下载并安装应用程序



您可以从苹果 App Store 或 Google Play 商店下载应用程序。



如果您使用的是 **Android** 手机, 请在安装应用程序时允许使用地点资料。

## 1.1 登录



打开手机 Health Discovery+ 应用程序并点按二维码, 通过 Singpass 登录。

## 1.2 设置密码



设置4位数的密码, 或设置生物识别(指纹/面部)。

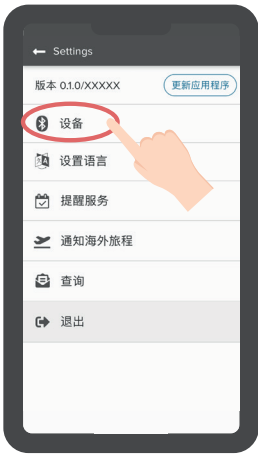
## 1.3 启用蓝牙



在您手机的‘设置’菜单中将蓝牙启动。



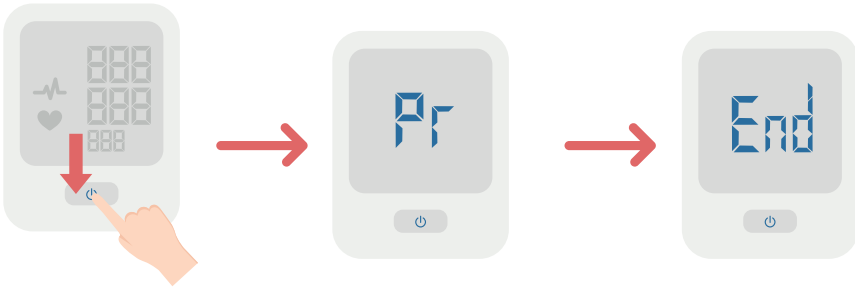
## 1.4 选择仪器



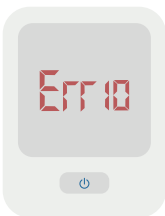
点按主页右下角的‘设置’图标，然后点按‘设备’。

选择设备‘A&D UA-651BLE’。

长按仪器上的‘START’按钮，直到‘Pr’出现在屏幕上。当血压检测仪器的屏幕出现‘END’，表示配对已完成。手机上会显示“已连接”。



### 如果配对不成功



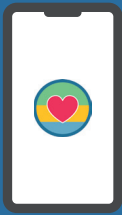
如果出现‘Err 10’，表示配对不成功。

请取出电池并重新装入，再重复以上步骤。

# 第二部:

# 测量

## 您需要



可以上网的智能手机

您的手机需安装 Health Discovery+ 应用程序。您的血压检测仪器 会与应用程序配对。



血压检测仪器

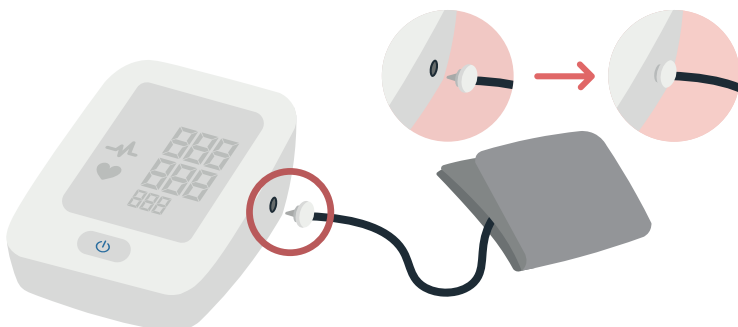
安装所提供的电池



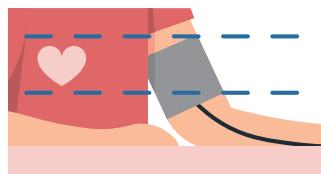
您可扫描左侧的二维码或访问 <https://for.sg/bpmonitoringresources> 观看教学视频。



## 2.0 将血压袖套连接到血压检测仪器



### 2.1 将袖套包裹住上臂

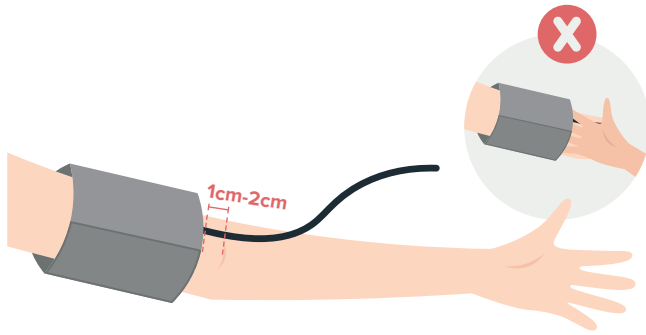


您的双脚应平放，手臂应有支撑。

确保袖套与心脏处于同等高度。

将手臂穿过袖套并将袖套上滑到上臂。

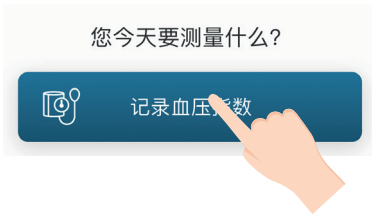
将手心朝上，确保袖套上的白点与您的无名指对齐。



将袖套均匀包裹住上臂并拉紧, 位置在手肘1至2公分之上。

袖套和手臂之间的空隙能放入的手指不应超过两根。

## 2.2 打开 Health Discovery+ 应用程序

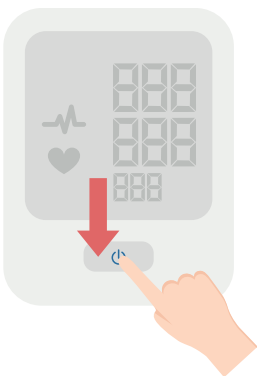


打开应用程序, 点击‘记录血压指数’。



选择‘自行输入’以便自行手动输入读数或者选择‘自动测量’以便通过蓝牙自动上传读数。

## 2.3 检测您的血压



按‘Start’按钮, 以开始测量血压。

注意:检测血压时请不要说话并保持不动。

# 第三部： 传送

把您的血压测量结果传送给护理团队。

## 您需要



可以上网的智能手机

您的手机需安装Health Discovery+ 应用程序。您的血压检测仪器会与应用程序配对。



您可扫描左侧的二维码或访问  
<https://for.sg/bpmonitoringresources>  
观看教学视频。





### 3.0 传送测量结果



#### 自动上传

请确保手机上的蓝牙和位置信息已打开。



1. 在测量了您的血压后，应用程序将自动同步记录测量结果。
2. 点按‘上传’查看测量结果。



#### 手动上传

1. 在相关空格内输入您的血压读数。
2. 点按“上传”查看测量结果。



### 3.1 接收发自聊天机器人的短信

血压指数成功上传后，您会收到提示信息。

如有需要回复，请按照相关指示进行回复。



**注意!** 测量结果**不是实时监控**，如果您的测量指数低于 100/ 50 mmHG 或高于 180/110 mmHG, 请重新测量您的血压。如果您感到不适, 或您的血压在30分钟与一小时后还低于 100/50 mmHG 或高于 180/110 mmHG, 请马上寻求医疗帮助。

# 通知

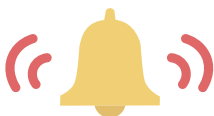
我们会通过手机应用程序 Health Discovery+ 为您提供血压护理的相关信息, 比如教育信息及指示以帮助您更好的管理自己的血压。

请仔细阅读相关信息并按指示进行操作。



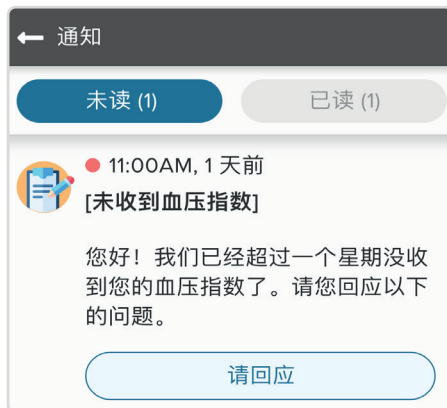
## 建议

血压测量结果如有异常, 您将得到应对建议。



## 提醒

当您忘了测量血压, 您将会收到提醒短信。

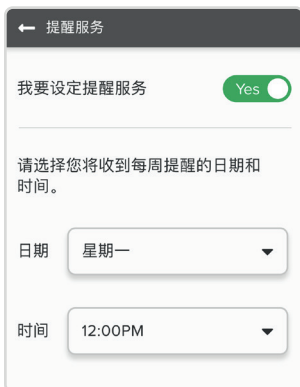


## 教育

您将会收到关于血压管理的小贴士。

# Health Discovery+ 设置

## 1. 提醒服务



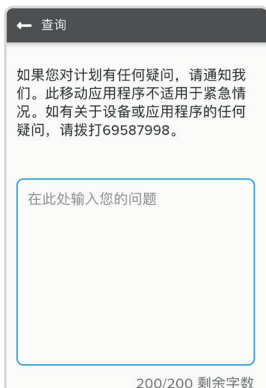
您可选择想要的日期和时间。

## 2. 转换语言



此应用程序支持中英文两种语言,如有需要,您可转换成您想要的语言。

## 3. 查询



如果您对计划,设备或应用程序有任何疑问,请通过此功能通知护理团队。

**注意:** 这不适用于医疗建议或紧急情况。

## 常见问题 (FAQs)

**问：** 如果忘记 Singpass 密码怎么办？

**答：** 如果您之前已完成 Singpass 的认证，您可以尝试以下解决方法：

1. 登录 Singpass 网站 <https://www.singpass.gov.sg/spauth/login/loginpage>
2. 在网页上方选择 ‘Services’ 的图标
3. 选择 ‘Reset Password’ 然后输入您的信息，按照指示通过手机短信完成一次性密码验证
4. 按照网站上的指示完成密码重置。

如有需有，您可联系 Singpass 服务支持热线：

邮箱 [support@singpass.gov.sg](mailto:support@singpass.gov.sg)，电话 6335 3533。

工作时间是星期一至星期五（上午8时至下午8时），以及星期六（上午8时至下午2时），联系中心在星期日与公共假日休息。

**问：** 如果应用程序无法操作，我应该怎么做？

**答：** 您可以尝试以下解决方法：

- 强行退出应用程序并重新启动它，
- 重启您的手机，或
- 查看应用程序是否有更新版。

如果应用程序还是无法正常操作，请拨打我们的技术服务支持热线 6958 7998。

**问： 如果我的血压检测仪器停止操作呢？**

**答：** 您可以尝试以下解决方法：

- 更换电池, 或
- 将电池取出再重新装入, 或
- 重启血压检测仪器。

如果仪器还是无法正常操作或无法与应用程序配对, 请拨打我们的技术服务支持热线 **6958 7998**。

**问： 如果我的血压检测仪器损坏了, 是否能更换? 如果我的仪器损坏了而必须 购买新的, 我是否仍能以相同的价格购买?**

**答：** 如果您的仪器出现非人为损坏的性能故障, 并还在一年保修期内, 请拨打 技术支持热线寻求帮助。

# 联系我们

如果您想了解更多关于这个居家血压监控项目的信息,重新安排您的电话问诊,或计划购买更多药物,请联络您就诊的综合诊疗所的联系中心。



## 联系中心

国立健保集团综合诊疗所 6355 3000

新加坡保健集团综合诊疗所 6643 6969

国立大学综合诊疗所 6908 2222

星期一至星期五:上午8时至下午4时30分  
星期六:上午8时至下午12时30分

联系中心在星期日与公共假日休息

## 技术服务支持热线

6958 7998

星期一至星期五:上午9时至下午6时3

联系中心在星期日与公共假日休息



您可扫描 左侧的二维码或访问  
<https://for.sg/bpmonitoring>  
观看教学视频。



如果您的设备或手机应用程序有任何问题，请在**周一至周五 (公共假期除外)**  
**9:00AM 至 6:00PM** 拨打我们的IT热线  
**6958 7998** 以寻求帮助。

### 主办机构:



### 协办机构:

