



**Uniwersytet  
SWPS  
Sopot**



---

## Przewodnik po aplikacji HappyMums

Prosimy o zapoznanie się z poniższymi informacjami. Ułatwią one korzystanie z aplikacji.

### WPROWADZENIE

**HappyMums** to mobilna aplikacja wspierająca zdrowie psychiczne kobiet w okresie okołoporodowym. Zbiera dane zarówno aktywnie, jak i pasywnie, aby wspomóc badania nad zdrowiem psychicznym kobiet w ciąży i po porodzie.

### INSTALACJA I PIERWSZE UŻYCIE

1. Wyszukaj aplikację „HappyMums” - aplikacja dostępna jest dla:

- **systemu IOS** w Apple App Store,
- **systemu Android** do pobrania ze strony <https://happymumsrepo.ab-acus.com/>
  - Po wejściu na stronę zjedź na sam dół i kliknij w okienko “Ściągnij z Ab.Acus Repo” - rozpocznie się pobieranie aplikacji.
  - Wejdź w pobrany plik i zainstaluj aplikację.
    - Jeśli korzystasz z przeglądarki Chrome to może pojawić się komunikat “Ze względów bezpieczeństwa na Twoim telefonie nie można obecnie instalować nieznanych aplikacji z tego źródła. Możesz to zmienić w ustawieniach” - wejdź w ustawienia i przyznaj uprawnienia przeglądarce do instalowania nieznanych aplikacji. Po przyznaniu zgody pojawi się komunikat o możliwości zainstalowania aplikacji na telefonie - kliknij “Zainstaluj”.

2. **Uruchom** aplikację: Kliknij ikonę aplikacji **HappyMums**.

3. Podczas pierwszego uruchomienia aplikacja wyjaśni główne funkcje, z których będziesz korzystać.

4. **Logowanie**: Wprowadź dane logowania (nazwa użytkownika i hasło) otrzymane od zespołu badawczego. Przeczytaj regulamin, a następnie zaznacz pole „Przeczytałam i zrozumiałam politykę prywatności” i kliknij „Zaloguj się”.

5. **Personalizacja**: Po pierwszym logowaniu ustaw swoje preferencje dotyczące zbierania danych przez aplikację (monitorowanie snu, mobilności, aktywności fizycznej, socjalizacji).



Projekt HappyMums jest finansowany ze źródeł Komisji Europejskiej w ramach Programu Horyzont (numer projektu 101057390)

## CODZIENNE UŻYTKOWANIE

1. **Strona Aktywności:** Znajdziesz tutaj codzienne aktywności, które możesz wykonywać w dowolnym momencie, takie jak:

- *Nastrój i wydarzenia:* Prowadzenie dziennika nastroju i wydarzeń.
- *Refleksje:* Pisanie odpowiedzi na pytania.
- *Jak minął dzień:* Nagrywanie głosowe opowiadające o twoim dniu, z opcją nagrania wideo.

2. **Kurs dla przyszłych mam:** Edukacyjny kurs podzielony na trymestry ciąży, zawierający informacje na temat zdrowia psychicznego.

3. **Ankiety i testy:** Regularne wypełnianie ankiet i testów dotyczących zdrowia psychicznego i fizycznego.

4. **Twoje dane:** Przeglądaj i aktualizuj dane dotyczące snu, wagi, ciśnienia krwi, mobilności, aktywności fizycznej i socjalizacji.

## WSPARCIE

1. *Ustawienia śledzenia:* Możesz zarządzać zbieraniem danych, włączając i wyłączając konkretne funkcje.

2. *Ustawienia aplikacji:* Możesz zmienić język aplikacji, powiadomienia, tryb ciemny, rozmiar czcionki oraz hasło.

3. *Polityka prywatności:* W aplikacji znajdziesz skróconą wersję polityki prywatności. Pełny tekst jest dostępny pod linkiem w aplikacji.

4. *O HappyMums:* Informacje o projekcie HappyMums znajdziesz na stronie

<https://swps.pl/nauka-i-badania/projekty/42-projekty-naukowe/34067-happymums-zrozumienie-przewidywanie-i-leczenie-depresji-w-ciazy-w-celu-poprawy-zdrowia-psychicznego-matki-i-dziecka> oraz <https://www.happymums.eu/>

## ZBIERANIE DANYCH W TLE

Aplikacja **HappyMums** może zbierać dane z wbudowanych czujników smartfona oraz z rejestrów użytkownika telefonu, nawet gdy aplikacja działa w tle. Czy dane są zbierane, możesz sprawdzić na pasku stanu telefonu - ikona aplikacji będzie się tam wyświetlać.



## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. *Aplikacja nie uruchamia się*: Zrestartuj urządzenie, zaktualizuj aplikację do najnowszej wersji, wyczyść pamięć podręczną i dane aplikacji. W razie potrzeby odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację.
2. *Brak dostępu do aplikacji*: Sprawdź połączenie internetowe. Upewnij się, że połączenie Wi-Fi lub dane mobilne są aktywne.
3. *Nieprawidłowe dane logowania*: Sprawdź i ponownie wprowadź swoje dane logowania. Skontaktuj się z zespołem HappyMums w celu uzyskania poprawnych danych ([happymums@swps.edu.pl](mailto:happymums@swps.edu.pl))
4. *Problemy z aktywnościami*: Upewnij się, że udzieliłaś wymaganych uprawnień aplikacji (np. mikrofon, logi połączeń).
5. *Inne problemy*: Jeśli występuje u Ciebie inny problem, niezwiązany z problemami wymienionymi wyżej, to skontaktuj się z zespołem HappyMums ([happymums@swps.edu.pl](mailto:happymums@swps.edu.pl)) w celu uzyskania pomocy.

