

Vos Premiers Pas avec le logiciel Tensions



Félicitations, vous venez d'installer **Tensions** et j'espère que ce logiciel sera en mesure de vous satisfaire, et vous aider dans votre suivi de vos tensions artérielles


Vous trouverez dans ce petit guide, des conseils *pour bien démarrer avec ce logiciel*. Sa lecture vous fera gagner du temps !

Ce guide s'affiche automatiquement au 1^{er} lancement, et ensuite pour l'ouvrir à nouveau :

- depuis tout le programme, avec le raccourci clavier **ALT - F1**



Je vous conseille également de lire :

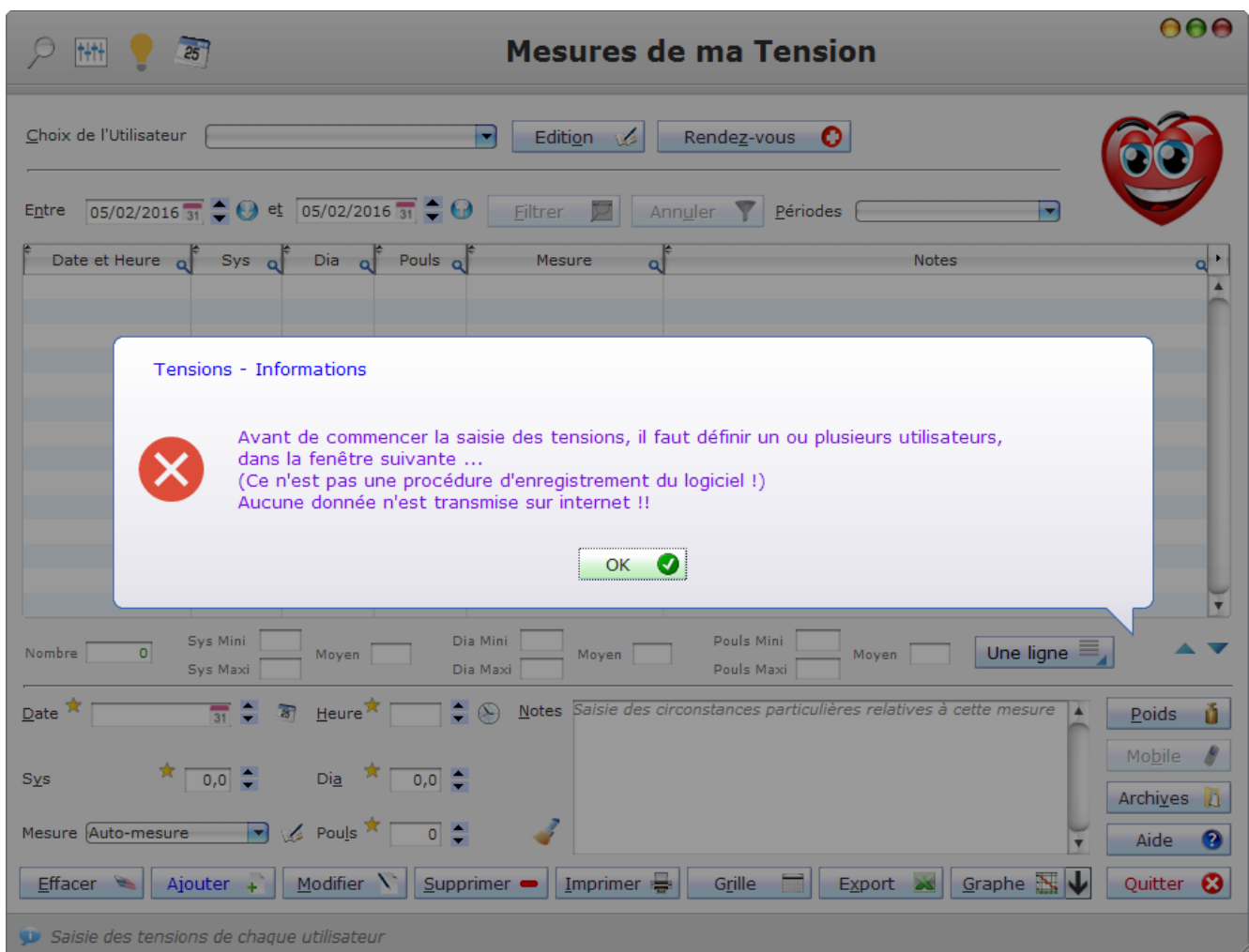
- La Documentation générale, accessible par le bouton **Aide (F1)** présent dans la majorité des fenêtres (ou raccourci clavier : **F1**)
- Les **Astuces**, qui peuvent s'afficher automatiquement au lancement de Tensions, ou que l'on peut appeler depuis les fenêtres où figure l'icône  (dans la barre inférieure)



ou avec le raccourci-clavier **CTRL - F1**



Au premier lancement, c'est le Menu Principal de Tensions qui s'affiche, avec l'invitation suivante :



The screenshot shows the 'Mesures de ma Tension' application window. At the top, there's a title bar with search, settings, and help icons. Below the title bar, there's a user selection dropdown, 'Edition' and 'Rendez-vous' buttons, and a heart-shaped logo. The main area contains date and time filters, a table with columns for 'Date et Heure', 'Sys', 'Dia', 'Pouls', 'Mesure', and 'Notes', and a data entry section with fields for 'Nombre', 'Sys Mini', 'Sys Maxi', 'Moyen', 'Dia Mini', 'Dia Maxi', 'Moyen', 'Pouls Mini', 'Pouls Maxi', 'Moyen', and 'Mesure'. A dialog box titled 'Tensions - Informations' is open, displaying a red 'X' icon and the following text: 'Avant de commencer la saisie des tensions, il faut définir un ou plusieurs utilisateurs, dans la fenêtre suivante ... (Ce n'est pas une procédure d'enregistrement du logiciel !)' and 'Aucune donnée n'est transmise sur internet !!'. The dialog has an 'OK' button with a green checkmark. At the bottom of the window, there's a toolbar with buttons for 'Effacer', 'Ajouter', 'Modifier', 'Supprimer', 'Imprimer', 'Grille', 'Export', 'Graphe', and 'Quitter'. A status bar at the very bottom reads 'Saisie des tensions de chaque utilisateur'.

Il est en effet **indispensable** de définir au moins **UN utilisateur** (le logiciel peut en gérer un maximum de 99) pour commencer à enregistrer des données.

La fenêtre de création de cet Utilisateur s'ouvre automatiquement :

Informations Personnelles

Choix de l'utilisateur

Nouveau +

Pour **Ajouter** un Utilisateur : **1)** cliquer sur **[Nouveau]**, puis **2)** saisir les champs ci-dessous.
Pour **modifier** un Utilisateur : éditez les champs ci-dessous demandant une modification ...
... et **dans les deux cas Validez** avec le bouton **[Valider]** !

Supprimer -

Nom ★ FAVIER

Prénom ★ Yves

Date de naissance ★ 31

Genre Homme Femme

N° Sécurité Sociale Clé 97

Taille (en cm) ★ 175

Poids de forme ★ 75,000 **Calculs**

Pression systolique max ★ 14,0

Pression diastolique max ★ 9,0

Pouls "normal" ★ 60

Heure mesure habituelle ★ 08:30

Photo

Aide

Cliquez ici

Ajouter

Fermer

Saisie des données personnelles de chaque utilisateur du programme

Et vous êtes invité à saisir les données demandées (toutes celles avec une étoile sont obligatoires)

Une première partie pour votre état civil, (La clé de votre numéro de Sécurité Sociale est calculée automatiquement) puis des informations relatives au sujet du logiciel : **les tensions artérielles** : avec les tensions idéales, le pouls et le poids « de forme », l'heure habituelle de votre prise de tension, et le type de mesure « par défaut »

Si vous désirez personnaliser le logiciel, et seulement dans la version enregistrée, vous pouvez aussi ajouter votre « portrait »

N'oubliez pas de cliquer sur **[Ajouter]** pour **valider** les saisies de ce nouvel Utilisateur. Ce qui donne l'écran suivant :

Choix de l'utilisateur: FAVIER Yves

Nouveau +

Pour Ajouter un Utilisateur : 1) cliquer sur [Nouveau], puis 2) saisir les champs ci-dessous.
Pour modifier un Utilisateur : éditez les champs ci-dessous demandant une modification ...
... et dans les deux cas Validez avec le bouton [Valider] !

Nom: FAVIER

Prénom: Yves

Date de naissance: 31

Genre: Homme

N° Sécurité Sociale: Clé 45

Taille (en cm): 175

Poids de forme: 75,000

Pression systolique max: 14,0

Pression diastolique max: 9,0

Pouls "normal": 60

Heure mesure habituelle: 08:30

Type de Mesure par défaut: Auto-mesure

Mesures par défaut: Moyennes

Données des graphes: Tensions

Supprimer -

Sans Photo x

Photo

Aide ?

Modifier

Fermer x

Saisie des données personnelles de chaque utilisateur du programme

Avec l'utilisateur ainsi créé qui apparait maintenant dans la liste.

Tous les renseignements saisis sont bien là (et même ma photo en plus)

NOTA : TOUTES ces informations, ainsi que tout ce que vous saisissez ultérieurement dans le logiciel restent absolument confidentielles et ne sont pas transmises par internet !

Je préfère le dire clairement ...

A ce stade, soit vous pouvez poursuivre la création d'autres utilisateurs, soit revenir à l'écran principal :

Bien évidemment, la liste des mesures **1** est encore vide ! Et voici comment commencer à la remplir :

Dans la zone **2** vous pouvez immédiatement saisir la mesure d'une première tension :

- La date est par défaut la date du jour
- l'heure est celle définie « par défaut » lors de la création du 1er utilisateur
- et les valeurs de tension, et de pouls sont les valeurs idéales définies précédemment.
- Vous pouvez évidemment modifier toutes ces données ! ...
- et ajouter des Notes dans le champ éponyme.

3 ... enfin validez cet ensemble de saisies avec le bouton **[Ajouter]**

L'ajout de cette mesure est immédiatement affiché dans la liste !

Et vous pourrez de la même manière entrer autant de mesures que vous le désirez pour les tensions, comme pour les poids (le principe est le même !) ...

Il est bien sûr possible de modifier une des mesures existantes :

Dans la zone **2** vous pouvez modifier les informations de la mesure sélectionnée dans la liste **1** ... et quand cette édition est terminée, vous la validez avec le bouton **[Modifier]**

Pour la gestion de vos **Rendez-Vous**, je vous conseille la lecture de la **Documentation** (ce guide de démarrage ne peut tout aborder ;-)

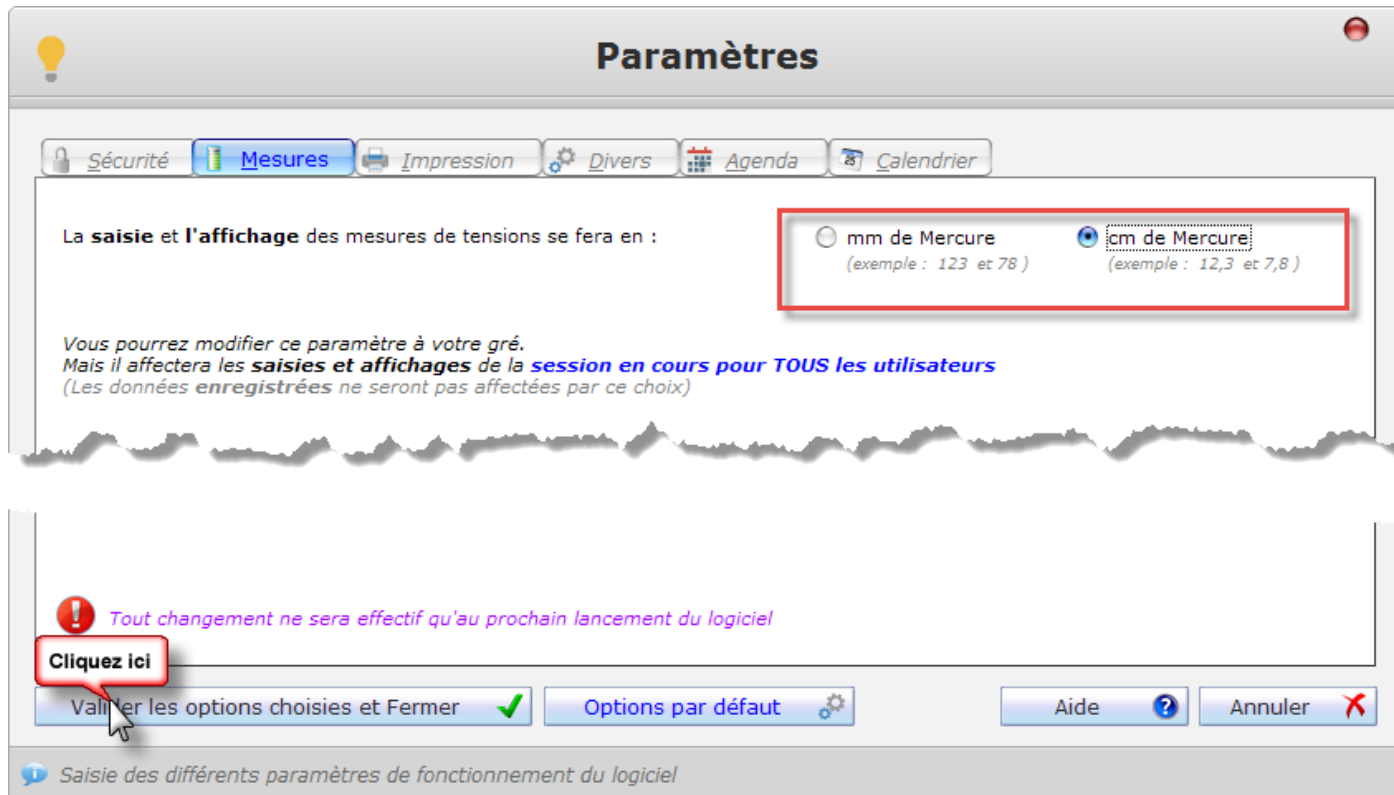
TENSIONS est doté de nombreuses options, que vous pouvez paramétrer pour obtenir un fonctionnement plus personnalisé et adapté à vos besoins.

Aussi n'oubliez pas d'effectuer ces réglages en accédant à la fenêtre de **Paramétrage**

accessible depuis la fenêtre principale par l'icône en haut à gauche :



Je ne vais pas la détailler ici, c'est l'objet de tout un gros chapitre de la Documentation, je vous donne juste l'illustration suivante :



Cet onglet vous permet de choisir entre les **deux unités** de mesure de la tension : **mm ou cm de Mercure**

Selon ce choix, les **saisies** et **affichages** des mesures de tension se feront dans l'unité ainsi sélectionnée !

Vous pourrez passer de l'une à l'autre à volonté, sans incidence sur le bon déroulement du programme

Dans cette fenêtre de paramétrage, vous pourrez aussi définir :

- Les options de « **sécurité** » de Tensions, où comment protéger vos données des indiscretions si vous travaillez dans un milieu « ouvert » ...
- Comment adapter **l'interface** du logiciel (affichage, options au lancement, impression, agenda, couleurs du calendrier)
- Etc. ...

Pour tous ces points, merci de consulter la documentation, où ils sont largement abordés.

Bien sûr, vous pourrez revenir à ce Paramétrage autant de fois que vous le désirez, pour vraiment « peaufiner » les réglages ... Les options par défaut à l'installation permettent déjà une utilisation normale du programme ...

Attention :

- Certaines options nécessitent l'acquisition d'une **Licence Payante**
- Certaines options ne prennent effet qu'au lancement suivant de PasseMemo

Un dernier point pour conclure :

Tensions est un **Shareware** : son utilisation **gratuite** est possible, sans restriction de temps, mais avec des **limitations** sur le nombre d'enregistrements (*voir la Documentation pour tous les détails*). Pour une utilisation sans ces limitations, et pour *soutenir mon travail de développement*, merci de souscrire à la **Licence** payante (16 euros)

