



Användarmanual V 30

Patient applikation

ImagineCare RPM version 1.17.0

Vårdgivare portalen version 1.15.0

Patient applikation version 2.17.0

Administrativa portalen version 1.7.0

2026-10-08

CE 2862



ImagineCare AB C/O KG10
Kungsgatan 8, 111 43 Stockholm, Sverige

E-post: support@imaginecare.com

Hemsida: <https://www.imaginecare.com>

ImagineCare är en medicinteknisk produkt i klass IIa i enlighet med förordning (EU) 2017/745 (MDR).

Innehållsförteckning

- Symboler
- Allmänt
 - Inledning
 - Avsedd användning
 - Avsedda användare
 - ImagineCare:s ingående delar
 - Systemkrav
 - App
 - Datasäkerhet
 - Rekommendationer kring datasäkerhet
 - Viktig information vid användning av ImagineCare
 - Avsedda kliniska fördelar
 - Prestanda
 - Kontraindikationer
 - Kontraindikationer vid spirometriundersökning
 - För närvarande stödda parametrar
 - Åtkomst till användarmanualen
 - Mätenheter som stöds
- Kom igång med ImagineCare-appen
 - Ladda ner appen "ImagineCare Health Monitoring"
 - Skapa konto genom självanslutning
 - Skapa konto genom vårdgivare
 - Inloggning
 - Ombud (vårdnadshavare)
 - Assisterad monitorering
 - Introduktion för nya användare
 - Dina aktiviteter i hälsoplanen
 - Registrering av hälsodata
 - Anslut mätenheter
 - Visualisering av hälsodata
 - Export av hälsodata
 - Öppna din exporterade CSV-fil
 - Vad filen är

- Så öppnar du filen
 - Om datan inte ser korrekt ut
 - Om du behöver hjälp
- Support
- Navigera i appen
- Hantera hälsoplan
- Anslut din mätenhet
 - Anslut blodtrycksmätare
 - Anslut våg
 - Anslut blodsockermätare
 - Anslut pulsoximeter
 - Anslut termometer
 - Anslut spirometer
 - Garmin Vivosmart 5
 - Vad som krävs för att använda Vivosmart 5
 - Innan du använder appen
 - Koppla appen till Apple Health eller Google Health Connect
 - Om något inte fungerar
 - Sync med Garmin
 - Anslut Apple Hälsa/Android Health Connect
 - Felsökning av anslutning av mätenheter
- Registrera hälsodata med din anslutna mätenhet
 - Registrera blodtryck
 - När du ska börja registrera ditt blodtryck
 - Hur ofta ska jag registrera mitt blodtryck?
 - Hur länge ska jag registrera mitt blodtryck?
 - När ImagineCare uppmanar dig att registrera ditt blodtryck
 - När du själv väljer att registrera ditt blodtryck
 - Inför mätning
 - Mätning
 - Registrera ditt blodtryck manuellt
 - Registrera vikt
 - När du ska börja registrera din vikt

- Hur ofta ska jag registrera min vikt?
- Hur länge ska jag registrera min vikt?
- När ImagineCare uppmanar dig att registrera din vikt
- När du själv väljer att registrera din vikt
- Inför mätning
- Mätning
- Registrera din vikt manuellt
- Registrera blodsocker
 - När du ska börja följa upp ditt blodsocker
 - Hur ofta ska jag registrera mitt blodsocker?
 - Hur länge ska jag registrera mitt blodsocker?
 - När ImagineCare uppmanar dig att registrera ditt blodsocker
 - När du själv väljer att registrera ditt blodsocker
 - Inför mätning
 - Mätning
 - Registrera ditt blodsocker manuellt
- Registrera syremättnad
 - När du ska börja registrera din syremättnad
 - Hur ofta ska jag registrera min syremättnad?
 - Hur länge ska jag registrera min syremättnad?
 - När ImagineCare uppmanar dig att registrera din syremättnad
 - När du själv väljer att registrera din syremättnad
 - Mätning
 - Registrera din syremättnad manuellt
- Registrera temperatur
 - När du ska börja registrera din kroppstemperatur
 - Hur ofta ska jag registrera min kroppstemperatur?
 - Hur länge ska jag registrera min kroppstemperatur?
 - När ImagineCare uppmanar dig att registrera din kroppstemperatur
 - När du själv väljer att registrera din kroppstemperatur
 - Mätning

- Registrera din kroppstemperatur manuellt
- Registrera FEV1
 - När ska du påbörja mätningen av FEV1?
 - Hur ofta ska jag mäta FEV1?
 - Hur länge ska jag mäta FEV1?
 - Mätning
 - Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?
- Registrera spirometri
 - När ska du påbörja mätningen av spirometri?
 - Hur ofta ska jag mäta spirometri?
 - Hur länge ska jag mäta spirometri?
 - Mätning
 - Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?
- Registrera PEF
 - När ska du påbörja mätningen av PEF?
 - Hur ofta ska jag mäta PEF?
 - Hur länge ska jag mäta PEF?
 - Mätning
 - Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?
- Registrera steg och sömn
- Registrera urinsticka, protein
- Registrera hälsodata manuellt
 - Registrera vikt manuellt
 - Registrera blodsocker manuellt
 - Registrera syremättnad manuellt
 - Registrera steg manuellt
 - Registrera sömn manuellt
 - Registrera temperatur manuellt
 - Registrera fysisk aktivitet manuellt
- Registrera en övrig aktivitet
 - Registrera en övrig aktivitet
- Registrera matdagbok, vätskeintag eller urinmängd
 - Registrera måltid

- Registrera vätskeintag
- Registrera urinmätning
- Svara på frågeformulär
 - Förberedelser
- Svara på självskattningar
 - Förberedelser
- Hur appen upptäcker ovanliga mätvärden
- Kontakt med din vårdgivare
 - Hitta till chatten
 - Skriv och skicka ett meddelande i chatten
 - Skicka en bild eller fil i chatten
 - Hitta till Kontaktanteckningar
- Rengöring av mätenheter
 - Rengöring av spirometer
 - Rengöring av turbinen
 - Rengöring av munstycke
- Support
- Allvarliga incidenter

Symboler

Förklaring av symboler



Tillverkare



CE-märkning



Medicinteknisk utrustning



Varning

Allmänt

Inledning

Välkommen till ImagineCare! Vänligen läs igenom denna manual noga innan du börjar använda ImagineCare. Den mätenhet som ska användas har en egen manual som du också ska läsa igenom noga så att handhavandet och mätvärdena blir rätt.

Avsedd användning

ImagineCare är en digital plattform för hälso- och sjukvårdspersonal och patienter. Den är utformad för att överföra, lagra och övervaka data från manuella inmatningar eller stödda övervakningsenheter. Plattformen identifierar avvikelser från normala eller förväntade patientspecifika intervall i den insamlade datan och kan generera varningar till hälso- och sjukvårdspersonal, vilket gör dem uppmärksamma på utvecklingen av patientens tillstånd. ImagineCare RPM-plattformen används för hantering av kroniska eller akuta sjukdomar eller tillstånd i icke-akuta situationer och stödjer diagnostiska, förebyggande och terapeutiska processer för icke-kritiska patienter.

Avsedda användare

ImagineCares mobilapplikation är avsedd att användas av patienter som har vana av att använda en smartphone eller läsplatta utan ytterligare hjälpmedel samt har hälsotillstånd som motsvarar de hälsotillstånd som inkluderas i applikationen för varje användare.

Patienter som, baserat på en kvalificerad hälso- och sjukvårdspersonals bedömning, uppfyller följande villkor:

- Befinner sig i ett stabilt, icke livshotande medicinskt tillstånd.
- Utifrån sitt fysiska, psykiska och mentala tillstånd klarar av att hantera egenvård och/eller självmätning.
- Är införstådd med begränsningar av egenmonitorering.
- Vuxna (personligen eller via ombud) samt barn under en förälders eller vårdnadshavares tillsyn.

ImagineCare:s ingående delar

ImagineCare består av en patientdel, en vårdgivardel och en central analys- och lagringsdel. Patienten har tillgång till en mobilapplikation. Mobilapplikationen kan även användas med tillhörande mätenheter som har stöd för Bluetooth. Vårdpersonalen har tillgång till en

vårdgivarportal. För superanvändare bland vårdpersonalen finns även möjlighet att använda en avancerad analys- och arbetsflödesapplikation.

Systemkrav

App

För att använda mobilapplikationen krävs en smartphone eller läsplatta som har följande:

- Bluetooth-tjänster aktiverade
- iOS 15 eller över (iPhone & iPad)
- Android 8.0 eller över (version 10+ rekommenderas)
- Androidtelefoner måste stödja BLE (Bluetooth Low Energy)
- Applikationen måste stödja en responsiv layout som anpassar sig till skärmstorlekar från 4,7 tum till 12,9 tum, vilket täcker standardstorlekar för smartphones och surfplattor
- Internetuppkoppling

Internetuppkoppling krävs vid användning av appen eftersom hälsodata av säkerhetsskäl raderas i appen varje gång den stängs ner och laddas in på nytt när appen öppnas.

Internetuppkoppling krävs även för att skicka hälsodata och meddelanden till vårdgivarportalen och för att skicka notifieringar till patienten (automatiska och manuella).

Om internetuppkoppling saknas kommer patienten inte kunna öppna appen eller skicka data eller meddelanden. Om internetuppkopplingen bryts under användning i appen kommer appen att skicka hälsodata när uppkopplingen återfås.

Datasäkerhet

Vid hantering av känsliga uppgifter är det mycket viktigt att tänka på datasäkerheten. Detta handlar framför allt om att skydda känslig hälsoinformation men också om att förhindra obehörig användning av din identitet.

Du ansvarar för att hantera dina inloggningsuppgifter till mobilapplikationen på ett säkert sätt för att förhindra att obehöriga användare får åtkomst till mobilapplikationen.

Lämna aldrig din smartphone eller läsplatta oövervakad med mobilapplikationen i inloggat läge.

Rekommendationer kring datasäkerhet

Våra rekommendationer för att ytterligare säkerställa datasäkerheten:

- Koppla bara upp din smartphone eller läsplatta mot nätverk som kräver lösenord.

- Koppla bara upp din smartphone eller läsplatta mot nätverk som är kända för dig.
- Koppla bara upp din smartphone eller läsplatta mot kända Bluetooth-enheter.
- Ladda bara ner filer du känner till från internet.
- Öppna bara e-post från kända avsändare.

Viktig information vid användning av ImagineCare



Varning

Om din hälsostatus försämras, ska du i första hand kontakta din vårdgivare. Vid akut försämring bör du kontakta vården genom att ringa 1177, eller i brådskande och livshotande fall 112.

Observera

Läs denna manual innan du börjar använda ImagineCare.

Viktigt

Om du har frågor kring din hälsodata eller din hälsoplan kontakta din vårdgivare genom chatten i appen ImagineCare. Vi rekommenderar att du beaktar den förväntade svarstiden från vårdpersonal när du använder chatten.

Viktigt

Mätenheten som du lånar är personlig och får inte lånas ut till någon annan person då detta kan påverka din uppföljning.

Viktigt

Se alltid till att alla enheter är laddade och igång vid varje mätning.

Viktigt

Internetuppkoppling krävs för att kunna använda mobilapplikationen.

Avsedda kliniska fördelar

ImagineCare är en plattform avsedd att stödja patienter i hanteringen av sin hälsa genom att tillhandahålla kontinuerlig övervakning och underlätta kommunikation med hälso- och sjukvårdspersonal. Plattformen erbjuder följande kliniska fördelar:

Stöd för egenvård: ImagineCare möjliggör patientdelaktighet och egenvård, vilket kan bidra till att minska symtomens svårighetsgrad och till förbättringar av fysiologiska mätvärden.

Patientcentrerad vård: ImagineCare stödjer patientcentrerad vård genom sömlös kommunikation, tillgänglighet samt en känsla av trygghet och bekvämlighet.

Prestanda

ImagineCare RPM möjliggör kontinuerlig övervakning och tidiga insatser, vilket kan bidra till förbättrade patientresultat och en effektivare användning av hälso- och sjukvårdens resurser. Följande prestandaaspekter är förknippade med fjärrövervakning av patienter:

Minskade sjukhusinläggningar – Fjärrhantering och tidiga insatser kan bidra till att minska frekvensen av förebyggbara sjukhusinläggningar genom att ge hälso- och sjukvårdspersonal möjlighet att övervaka patientens tillstånd och agera på förändringar innan sjukhusvård blir nödvändig.

Kortare vårdtider – Plattformen kan vara förknippad med en minskning av vårdtiden på sjukhus genom att stödja planering för tidig utskrivning och möjliggöra fortsatt övervakning i hemmet.

Minskade återinläggningar – Användning av fjärrövervakning kan bidra till lägre frekvens av återinläggningar genom att möjliggöra uppföljning efter utskrivning och tidig upptäckt av komplikationer.

Färre akuta vårdbesök – Genom att identifiera hälsoproblem i ett tidigt skede kan plattformen bidra till att hantera tillstånd proaktivt och därigenom minska risken för förebyggbara besök på akutmottagning.

Minskad mortalitet – Fjärrövervakning av patienter har i studier kopplats till lägre mortalitet hos patienter med kroniska tillstånd genom kontinuerlig observation och möjliggörande av tidiga medicinska insatser.

Förbättrad hantering av kroniska sjukdomar – Plattformen stödjer långsiktig hantering av kroniska tillstånd genom kontinuerlig övervakning, stöd för följsamhet till behandlingsplaner samt möjlighet till snabba insatser från hälso- och sjukvårdspersonal.

Blodtryckskontroll – Användning av fjärrövervakning kan bidra till förbättrad blodtryckskontroll hos patienter med hypertoni, vilket kan indikeras av sänkta blodtrycksvärden.

Blodsockerkontroll – Fjärrövervakning kan stödja bättre blodsockerkontroll hos patienter med diabetes, vilket kan påvisas genom minskade HbA1c-nivåer.

Ökad livskvalitet – Plattformen kan vara förknippad med förbättrad livskvalitet för patienter genom att skapa trygghet, främja egenvård och möjliggöra tillgång till medicinskt stöd i rätt tid.

ImagineCare RPM-plattformen är avsedd att komplettera, inte ersätta, sedvanlig medicinsk vård och ska användas som en del av en övergripande patienthanteringsplan i samråd med hälso- och sjukvårdspersonal.

Kontraindikationer

- Patienter i ett direkt livshotande tillstånd eller som kan behöva intensivvård.
- Patienter som enligt vårdpersonalens bedömning inte befinner sig i ett fysiskt, psykiskt eller kognitivt tillstånd som gör att de kan hantera egenvård och/eller självmätning.
- Plattformen och data från anslutna enheter eller manuell inmatning ska inte användas som enda källa för att diagnostisera sjukdomar utan bedömning av behandlande kvalificerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Kontraindikationer vid spirometriundersökning

Det finns vissa tillstånd när lungfunktionsmätningar inte ska genomföras. Här listas dessa:

- Pågående luftvägsinfektion
- Instabil angina (kärlkramp) eller hjärtinfarkt inom 1 vecka
- Obehandlad hjärtsvikt och hjärtarytmier (hjärtrytmrubbning)
- Okontrollerad pulmonell hypertension (högt tryck i lungornas pulsådror)
- Uttalad hypertoni (högt blodtryck) eller hypotoni (lågt blodtryck)
- Aortaaneurysm (pulsåderbräck på aortan) eller cerebralt aneurysm (pulsåderbräck på hjärnans artärer)
- Tidigare svimning i anslutning till spirometri
- Hjärnkirurgi (inom 4 veckor)
- Nyligen hjärnskakning med fortsatta symtom
- Infektion eller operation i bihålor eller mellanöra (inom 1 vecka)
- Nyligen genomgången operation, särskilt beträffande ögon (inom 1 vecka), bröstorg och buk (inom 4 veckor)
- Pneumothorax (lungkollaps)
- Misstänkt lungemboli (blodpropp i lungan)
- Sent i graviditet

För närvarande stödda parametrar

- Blodglukos
- Blodtryck
- FEV-1
- Fysisk aktivitet
- PEF
- Puls
- Spirometri
- Steg
- Syremättnad (saturation)
- Sömn
- Temperatur
- Urinsticka, protein
- Vikt

Åtkomst till användarmanualen

Användarmanualen för ImagineCare finns i elektronisk form och nås i appen under **Kontakt** genom att trycka på rutan **Support**. Om du vill ha en papperskopia av användarmanualen, kontakta vår support så skickas den inom 7 kalenderdagar.

Mätenheter som stöds

Tillverkare	Modeller	Vitalparametrar	Lämplig ålder och patientgrupp	Användarmanual
-------------	----------	-----------------	--------------------------------	----------------

A&D Company, Limited	UA-656BLE, UA-651BLE	Blodtryck, Puls	UA-656BLE – Rekommenderad manschettstorlek väljs utifrån armomfång. Enligt tillgänglig information kan följande användas som vägledning: 16 till 22 cm för små barn, cirka 1 till 5 år 22 till 26 cm för barn, cirka 5 till 10 år 25 till 34 cm för äldre barn och tonåringar 22 till 42 cm eller 32 till 45 cm för vuxna, beroende på armomfång. UA-651BLE – Lämplig ålder: Vuxna. Val av manschett görs utifrån armomfång.	A&D UA-656BLE Manual A&D UA-651BLE manual
A&D Company, Limited	UC-352BLE	Vikt	Kan användas av barn och vuxna inom vågens viktintervall. Upplösning 0,1-100 kg, maxvikt 200 kg.	A&D UC-352BLE manual
Nonin Medical, Inc.	NoninConnect Elite Model 3240	Syremättnad (SpO2), Puls	Avsedd för stickprovsmätning på vuxna och pediatrika patienter. Fingrets tjocklek bör vara 0,8 till 2,5 cm.	Nonin Elite 3240 manual

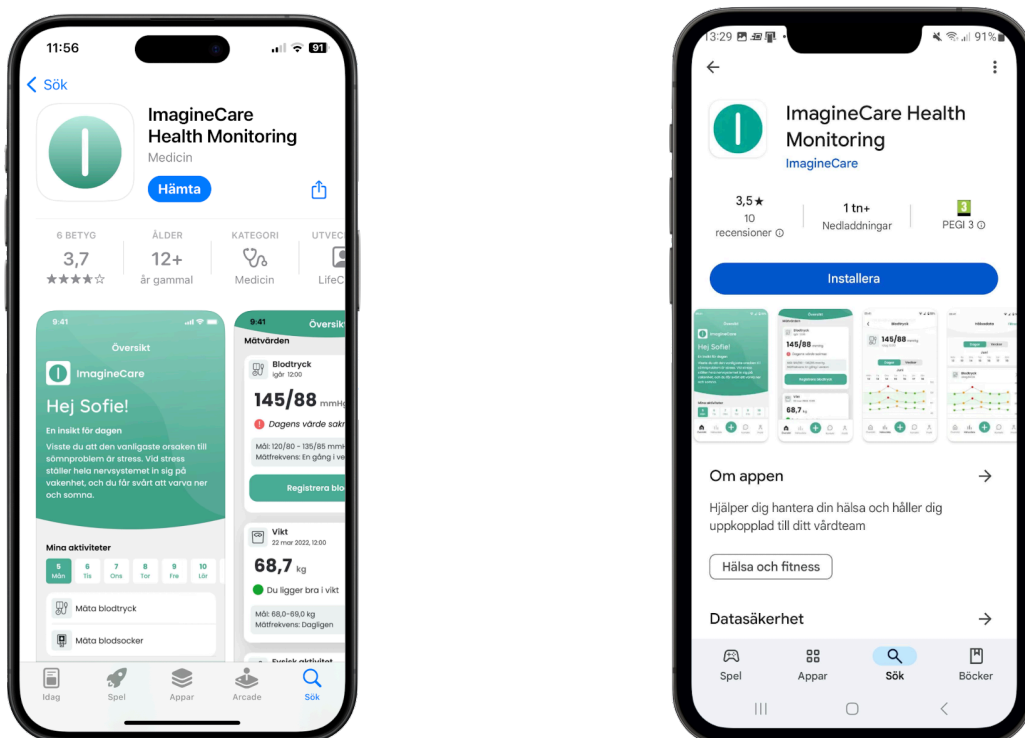
Roche Diabetes Care GmbH	Accu-check Instant	Blodsocker	Mätaren kan användas till barn, men val av mätare bör göras i samråd med barnets läkare. För Accu-Chek-sensorer och appen mySugr gäller 18 år som lägsta ålder enligt nuvarande underlag.	Accu-check Instant manual
MIR via Maggiolino	SpiroBank SMART	FEV1, spirometri, PEF	Kan användas från cirka 5 års ålder. Referensvärden finns främst för 5 till 80 år.	SpiroBank SMART
Joytech Healthcare	JOYTECH DET-1015b	Kroppstempe ratur	Kan användas av personer i alla åldrar.	Joytech DET-1015b manual
OMRON Corporation	Omron M4 Intelli IT	Blodtryck, puls	Avsedd för vuxna.	Omron M4 manual
Garmin Ltd.	Vivosmart 5	Steg, sömn, fysisk aktivitet	Armbandets har ingen angiven åldersgräns, men Garmin Connect har ålderskrav för eget konto.	Garmin Vivosmart 5 manual

Kom igång med ImagineCare-appen

Ladda ner appen “ImagineCare Health Monitoring”

För att kunna genomföra mätningar i ditt hem behöver du installera appen **ImagineCare Health Monitoring** på din telefon eller läsplatta.

1. Starta din telefon eller läsplatta.
2. Ladda ner “ImagineCare Health Monitoring” från App Store eller Google Play Store, tryck **Hämta / Installera**.



Skapa konto genom självanslutning

1. Starta din mobilenhet.
2. Öppna ImagineCare genom att klicka på appikonen.
3. Logga in med **BankID** eller **Freja eID**.
4. Om du är vårdnadshavare för ett barn hämtas det automatiskt. Du får då välja om du vill registrera ett konto åt dig själv eller åt barnet du har vårdnaden om.

5. Fyll i personuppgifterna för den som ska registreras. Kontrollera att uppgifterna stämmer och fyll i e-postadress.
6. Välj regionen som gäller för vården.
7. Välj vårdgivaren som bett dig ladda ned ImagineCare.
8. Diagnoser/andra sjukdomar (valfritt). Om det finns diagnoser och/eller andra sjukdomar välj dem i rullistan. Klicka Nästa om du inte har några att ange.
9. Anledning till egenmonitorering (valfritt). Ange kortfattat anledningen. Klicka Nästa om du inte har något att dela.
10. Godkänn alla villkor för hantering av personuppgifter och klicka på **Slutför registrering**.
11. Registreringen är klar. Din vårdenhet granskar kontot. När det är godkänt kan du logga in och ta del av välkomstinformationen i appen. Registrerar du åt ett barn kan du sedan agera för barnets räkning i appen.

Skapa konto genom vårdgivare

När din vårdgivare har registrerat dig eller ditt barn i ImagineCare kan du logga in i appen. Fortsätt enligt instruktionerna nedan.

1. Starta din mobilenhet
2. Öppna ImagineCare genom att klicka på appikonen.
3. Logga in med **Bankid eller Freja eID** och välj den som ska registreras.
4. Godkänn alla villkoren för hantering av personuppgifter och klicka på **Slutför registrering**.

Inloggning

Du loggar alltid in i appen med ditt Bankid eller Freja eID. Du loggas automatiskt ut från appen efter 3 timmars inaktivitet.

Ombud (vårdnadshavare)

Om du är vårdnadshavare för ett barn som är anslutet till ImagineCare kan du agera ombud åt barnet i appen. Kopplingen sker automatiskt – du behöver inte registrera dig separat.

Logga in som vanligt med ditt BankID eller Freja eID. Om en ombudskoppling finns får du välja om du vill använda appen som dig själv eller som ombud åt barnet.

Ombudskopplingen gäller automatiskt för barn upp till och med 12 år. För barn mellan 13 och 17 år avgör vårdenheten om funktionen är aktiverad.

Barnet kan själv logga in i appen parallellt med att du agerar som ombud.

Assisterad monitorering

Som vårdpersonal kan du logga in i ImagineCare-appen, välja patienten och hjälpa patienten genom att registrera de värden som hen monitoreras för. Gränssnittet vid Assisterad monitorering är reducerat och visar bara det som behövs för registrering av mätvärden.

För att genomföra assisterad monitorering:

1. Öppna ImagineCare app
2. Välj **Logga in på annat sätt**
3. Välj **Assisterad monitorering**
4. Välj inloggningsmetod och logga in
5. Välj vilken vårdenhet du ska monitorera åt och ange patientens personnummer
6. Registrera mätningar

Introduktion för nya användare

När du loggar in i appen första gången kommer du se en introduktion om hur appen fungerar. Vill du gå tillbaka och se introduktion vid ett annat tillfälle hittar du den genom att klicka på Kontakt- Support- Visa introduktion.

Introduktionen ger en översikt över appens kärnfunktioner. Den hjälper dig att snabbt komma igång genom att visa de viktigaste funktionerna och hur du använder appen på ett effektivt sätt.

Dina aktiviteter i hälsoplanen

Följ din hälsoplan direkt från appens startsida. Välj en dag i veckan för att se vilka aktiviteter som är planerade för just den dagen.

Din vårdgivare kan lägga till nya hälsoflöden i din hälsoplan. Du får då en notis i appen om att ett nytt hälsoflöde har lagts till. Appen uppdateras automatiskt var tionde minut – om du öppnar appen innan dess kan du svepa nedåt på skärmen för att uppdatera manuellt och se det nya hälsoflödet.

Registrering av hälsodata

Du kan registrera dina hälsodata (mätvärden, frågeformulär, självskattningar m.m) på två sätt:

1. Direkt i översikten

I appens startsida finns knappar för de vanligaste mätningarna. Till exempel kan du trycka på "**Registrera blodtryck**" för att starta en blodtrycksmätning.

2. Via plus-ikonen (+)

Tryck på **plus-ikonen** längst ner på skärmen för att registrera andra typer av mätningar. Du får då välja vilken kategori du vill registrera innan du fortsätter.

3. Extra aktiviteter

Din vårdenhet kan även skicka extra aktiviteter till dig. Dessa visas antingen som ett meddelande i chatten eller som en extra aktivitet.

Anslut mätenheter

För att appen automatiskt ska kunna ta emot dina mätvärden behöver du ansluta ("para ihop") din mätenhet (t.ex. en blodtrycksmätare) med appen. Följ instruktionerna i appen för att enkelt ansluta dina mätenheter och göra datainsamlingen smidigare.

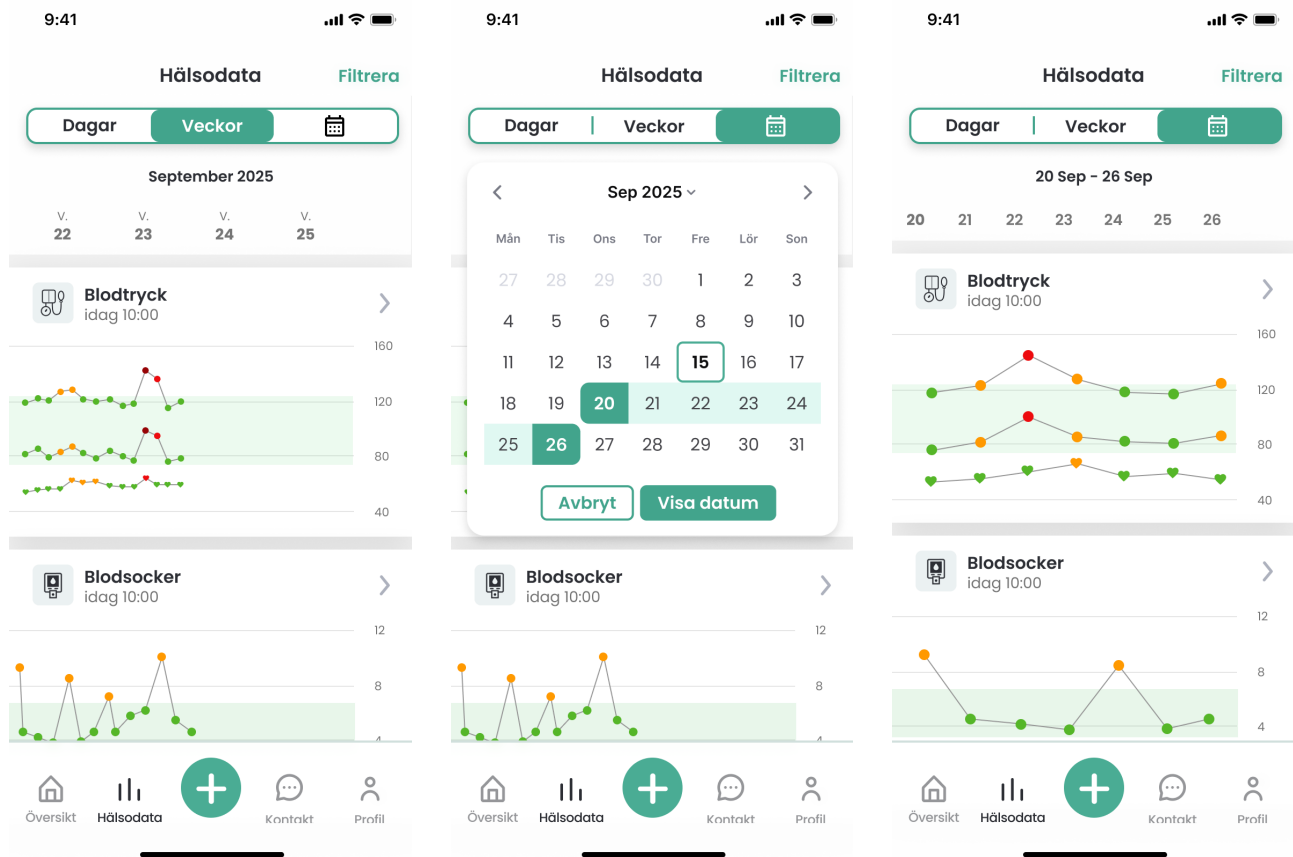
Visualisering av hälsodata

Under menyn Hälsodata hittar du alla dina tidigare mätningar samt dina svar på frågeformulär och självskattningar.

Dina värden visas i tidsordning. Du kan enkelt bläddra mellan olika datum i graferna och välja att visa dagar, veckor eller ett eget intervall. Detta gör du genom att klicka på kalenderikonen och välja start- och slutdatum.

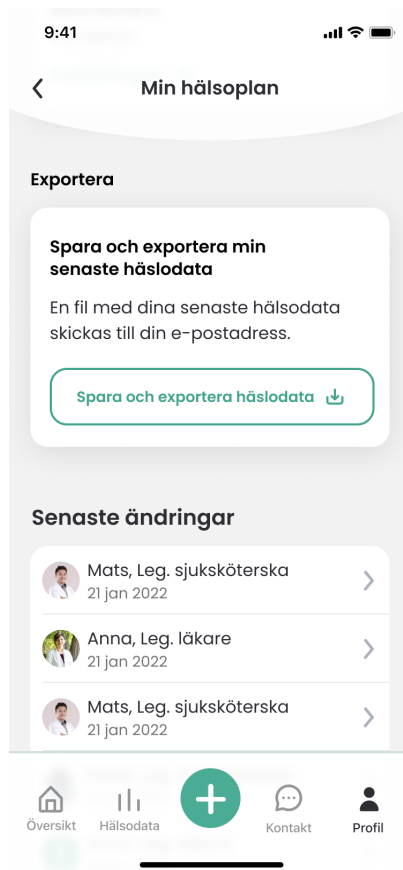
I denna vy kan du även se din hälsodata i tabellform, värden som har kommentarer kopplade till sig markeras med en pratbubbla.

Din vårdgivare kan också kommentera ett av dina mätvärden. Då får du ett chattmeddelande i appen. När du trycker på notisen kommer du direkt till det aktuella mätvärdet.



Export av hälsodata

För att exportera dina senaste hälsodata väljer du Profil och därefter Hantera min hälsoplan. Scrolla längst ned på sidan och klicka på Spara och exportera hälsodata. En fil i CSV-format skickas till din e-postadress (Om du använder en Apple-enhet med iOS eller iPadOS behöver du för närvarande använda den inbyggda Mail-appen för att detta ska fungera). CSV är ett filformat som kan öppnas i till exempel Excel.



Öppna din exporterade CSV-fil

Vad filen är

När du exporterar dina hälsodata från appen sparas de som en CSV-fil.

En CSV-fil kan öppnas i de flesta kalkylprogram, till exempel Excel, Google Sheets eller liknande appar.

Så öppnar du filen

1. Spara CSV-filen på en plats där du hittar den, till exempel i mappen Hämtade filer.
2. Öppna det kalkylprogram du vill använda.
3. Välj alternativet för att öppna en fil.
4. Markera din CSV-fil.

De flesta program visar då dina data i en tabell.

Om datan inte ser korrekt ut

Om all information hamnar i en enda kolumn kan programmet behöva hjälp för att dela upp datan.

De flesta kalkylprogram har en funktion för detta, ofta kallad "Text till kolumner" eller något liknande.

Om du behöver hjälp

Olika appar hanterar CSV-filer på olika sätt. Om du har problem med att öppna eller visa filen kan du behöva kontakta supporten för det program du använder.

Om du är osäker på om problemet gäller exporten från vår app är du välkommen att kontakta vår support för vägledning.

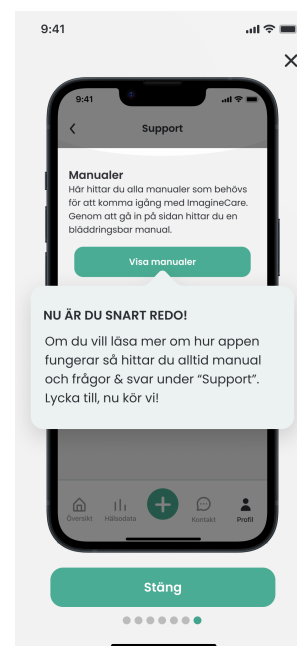
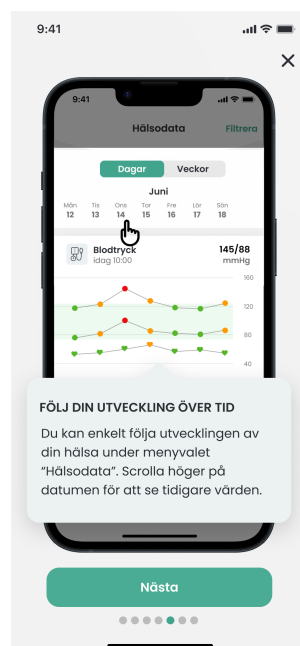
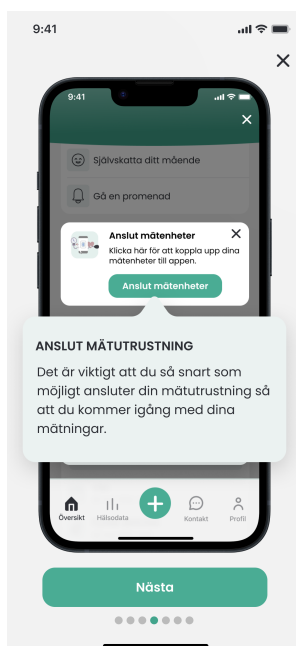
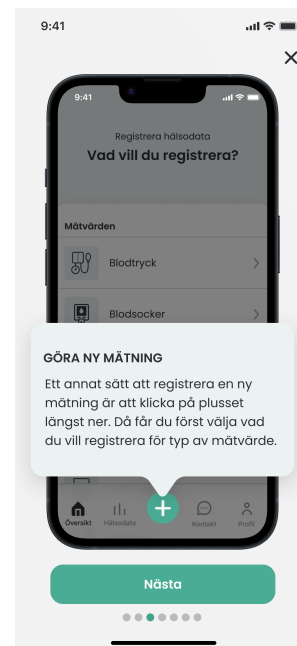
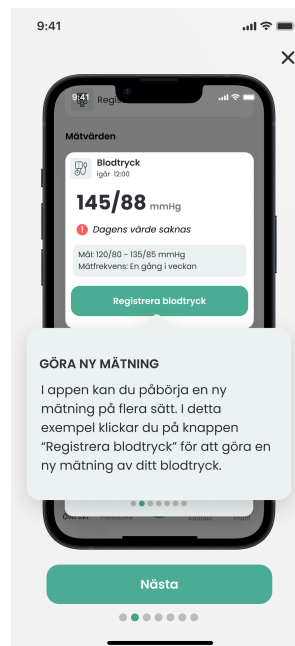
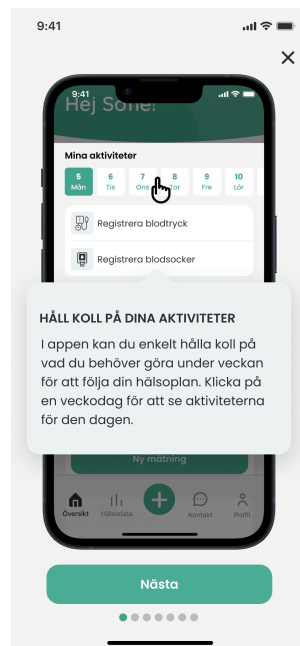
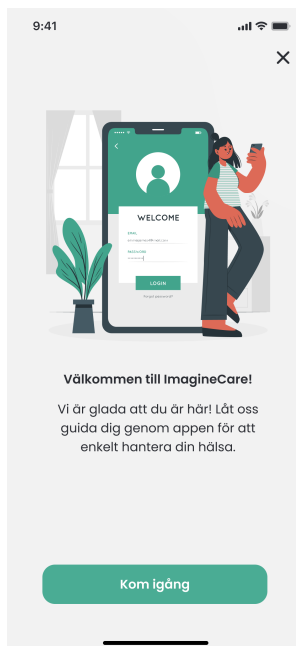
Kommunikation med vårdpersonal

Du kan enkelt hålla kontakt med din vårdpersonal via appens chattfunktion. Öppna menyn **Kontakt** för att skriva meddelanden och få rådgivning eller stöd från ditt vårdteam. Här visas också påminnelser om uteblivna mätningar och autogenererade chattmeddelanden vid avvikande värden.

Här visas också påminnelser om uteblivna mätningar, autogenererade chattmeddelanden vid avvikande värden och meddelanden när din vårdgivare har kommenterat ett mätvärde.

Support

Behöver du hjälp? I menyn **Support** hittar du patientmanualen och svar på vanliga frågor (FAQ) som kan guida dig när du behöver det. I detta avsnitt finns även kontaktuppgifter till vår tekniska support.



Navigera i appen

Nedan beskrivs de grundläggande funktionerna i appen samt de första stegen för att komma igång.

Översikt

Här ser du dina kommande aktiviteter. Dessa kan vara att registrera mätvärden, svara på frågeformulär och svara på självskattningar.

Hälsodata

Här kan du se statistik över din hälsodata.

Registrera data

Här kan du när som helst registrera din hälsodata

Profil

Här kan du se din hälsoplan. Du hittar även Mina måtenheter och Inställningar här

Kontakt

Här kan du chatta direkt med din vårdgivare om det som rör din hälsa, se kontaktanteckningar och komma i kontakt med Support.



Hantera hälsoplan

Här får du en översikt över din hälsodata som du och din vårdgivare kommit överens om. Du kan även gå in på din hälsodata och aktivera påminnelser.

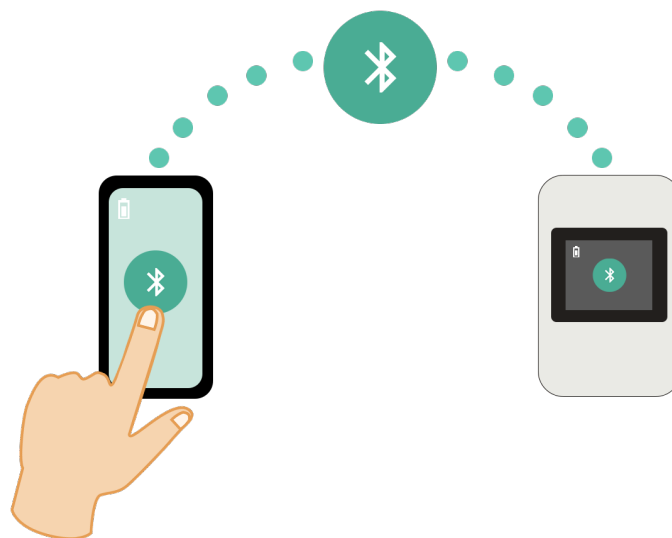
1. Tryck på **Profil** nere i huvudmenyn
2. Under **Min Hälsoplan**, klicka in dig på **Hantera min hälsoplan** för att se över din hälsodata.
3. Under varje hälsodata, fyll i om du vill bli påmind om registrering.

Anslut din mätenhet

För att enheterna ska kunna kommunicera med varandra måste mätenheten anslutas med din mobilenhet.

Det är därför viktigt att du har **Bluetooth aktiverat** för att anslutningen ska vara möjlig. Det aktiverar du i mobilenhetens inställningar för Bluetooth.

Se till att ha **platstjänster aktiverat** (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via mobilenhetens inställningar för Platsdelning.

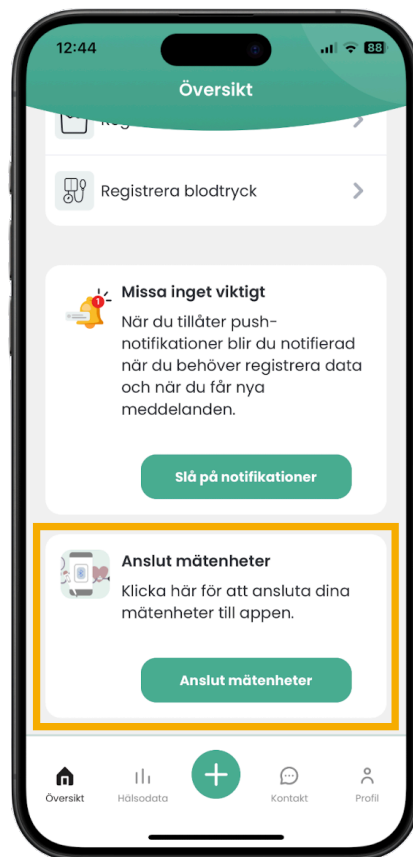


För att ansluta en mätenhet så gör du följande:

1. Gå till **Översiktsvyn**.
2. Skrolla ner på Översiktsvyn tills du hittar rubriken **Anslut Mätenheter**. Tryck på **Anslut mätenheter**.
3. Välj i listan vilken mätenhet du vill ansluta.
4. Ta fram din mätenhet. I nästa avsnitt beskrivs hur du ansluter varje enskild mätenhet till appen.

Du kan även ansluta mätenheter via din **Profil**.

Anslut blodtrycksmätare



1. Installera de medföljande batterierna till din blodtrycksmätare.
2. För in luftkontaktspluggen i luftuttaget.
3. Säkerställ att du har Bluetooth påslagen ("aktiverad") på mobilenheten. Det gör du via Telefoninställningar > Bluetooth.
4. Se till att ha platstjänster aktiverat (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.
5. Håll nere START-knappen på blodtrycksmätaren till dess att "Pr" visas i displayen, släpp sedan knappen.
6. Medan "Pr" visas så kan din mobilenhet hitta blodtrycksmätaren. När enheterna har hittat varandra visas en dialogruta i din mobilenhet. Välj då **Parkoppla** / **Sammankoppla**.
7. Din blodtrycksmätare är nu ansluten och du kan börja registrera ditt blodtryck. Under avsnittet *Registrera blodtryck* hittar du instruktioner om hur du mäter och registrerar ditt blodtryck.

Anslut våg

1. Installera de medföljande batterierna i vågen.

2. För att ändra måttenhet, tryck in och släpp Set-knappen på baksidan av din våg. Förvalt värde är lbs.
3. Säkerställ att du har Bluetooth påslagen ("aktiverad") på mobilenheten. Det gör du via Telefoninställningar > Bluetooth.
4. Se till att ha platstjänster aktiverat (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.
5. Tryck och håll nere Set-knappen på baksidan av vågen för att starta anslutningen. Släpp knappen när "Pr" visas i vågens display.
6. Medan "Pr" och Bluetooth symbolerna visas, så ansluts vågen med din mobilenhet.
7. När enheterna har hittat varandra visas en dialogruta i din mobilenhet. Välj då Parkoppla / Sammankoppla.
8. När det står "Klar" i vågens display så är anslutningen klar och du kan börja registrera din vikt. Under avsnittet *Registrera vikt* hittar du instruktioner om hur du registrerar din vikt.

Anslut blodsockermätare

1. Se till att Accu-chek mätaren ligger i närheten av din mobilenhet.
2. Säkerställ att du har Bluetooth påslagen ("aktiverad") på mobilenheten. Det gör du via Telefoninställningar > Bluetooth.
3. Se till att ha platstjänster aktiverat (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.
4. När accu-chek mätaren är avstängd håller du mätarknappen intryckt till Bluetooth-symbolen visas. För Accu-Chek mätare med 2 knappar på höger sida, håll den nedersta knappen intryckt.
5. När du uppmanas ange en kod, ange den sexsiffriga PIN-koden som finns på baksidan av Accu-Chek mätaren.
6. När enheterna har hittat varandra visas en dialogruta i din mobilenhet. Välj då **Parkoppla / Sammankoppla**.
7. Din blodsockermätare är nu ansluten och du kan börja registrera ditt blodsocker. Under avsnittet *Registrera blodsocker* hittar du instruktioner om hur du mäter och registrerar ditt blodsocker.

Anslut pulsoximeter

1. Sätt i batterierna i pulsoximetern.

2. Säkerställ att du har Bluetooth påslagen ("aktiverad") på mobilenheten. Det gör du via Telefoninställningar > Bluetooth.
3. Se till att ha platstjänster aktiverat (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.
4. Vänd handen så att handflatan (handens inre yta) är uppåt och ungefär i hjärtnivå.
5. Placera pulsoximetern på långfingret så att displayen/skärmen visas uppåt. För in långfingret med nagelsidan nedåt, så långt det går tills långfingret vidrör stoppet.
6. Pulsoximetern slås automatiskt på och ansluts efter några sekunder.
7. Tryck på **Parkoppla / Sammankoppla**.
8. Din pulsoximeter är nu ansluten och du kan börja registrera din syremättnad. Under avsnittet *Registrera syremättnad* hittar du instruktioner om hur du mäter och registrerar din syremättnad.

Anslut termometer

Du behöver inte ansluta termometern innan du börjar registrera din kroppstemperatur. Termometern ansluts automatiskt när du registrerar din kroppstemperatur med termometern så länge du har Bluetooth påslaget på din mobila enhet. Under avsnittet *Registrera temperatur* hittar du instruktioner om hur du mäter och registrerar din kroppstemperatur.

Anslut spirometer

1. Sätt i batterierna i spirometern.
2. Tryck in turbinen till det tar stopp och vrid åt höger (medurs) tills det tar stopp.
3. För in munstycket minst 0,5 cm i turbinens uttag.
4. Säkerställ att du har Bluetooth påslagen ("aktiverad") på mobilenheten. Det gör du via Telefoninställningar > Bluetooth.
5. Se till att ha platstjänster aktiverat (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.
6. Ha din spirometer nära din mobila enhet (telefon eller läsplatta)
7. Klicka på **Parkoppla/Sammankoppla**. I vissa fall ansluts spirometern automatiskt utan att "Parkoppla/Sammankoppla" visas i displayen.
8. Din spirometer är nu ansluten och du kan börja registrera din lungfunktion. Under avsnitten *Registrera FEV1*, *Registrera spirometri* och *Registrera PEF* hittar du hur du mäter och registrerar din lungfunktion.

Garmin Vivosmart 5

I hälsoflödena steg, sömn och fysisk aktivitet kan aktivitetsarmbandet Garmin Vivosmart 5 användas. Armbandet ordinerar av vårdpersonal när det bedöms vara ett lämpligt stöd i behandlingen.

ImagineCare kan läsa dina steg-, sömn- och aktivitetsdata, men endast om dessa uppgifter först finns i telefonens hälsoapp:

- Apple Health (iPhone)
- Google Health Connect (Android)

Vad som krävs för att använda Vivosmart 5

- För att använda armbandet i vårdprogrammet behöver du:
- Ett av vårdpersonal ordinerat Garmin Vivosmart 5
- Garmin Connect-appen installerad i din telefon
- Ett Garmin-konto
- Att armbandet kan synkroniseras till Garmin Connect
- Att Garmin Connect får dela dina aktivitetsdata vidare till Apple Health (iPhone) eller Google Health Connect (Android)

Dessa funktioner hanteras av Garmin och kan förändras över tid.

Innan du använder appen

För att appen ska kunna läsa dina aktivitetsdata behöver du göra följande:

Öppna Garmin Connect och synkronisera ditt Garmin Vivosmart 5.

Tillåt i Garmin Connect att dina data delas med Apple Health (iPhone) eller Google Health Connect (Android).

Kontrollera att dina steg, din sömn och din aktivitet visas i telefonens hälsoapp. Appen kan endast läsa data som redan finns i telefonens hälsoapp.

Koppla appen till Apple Health eller Google Health Connect

Instruktioner för hur du kopplar appen till telefonens hälsoapp beskrivs i ett avsnitt nedan. När kopplingen är klar kan appen läsa in de data som finns där.

Om något inte fungerar

Om dina aktivitetsdata inte syns i appen:

1. Kontrollera att ditt Vivosmart 5 har synkats i Garmin Connect.
2. Kontrollera att Garmin Connect får dela data till Apple Health eller Google Health Connect.
3. Kontrollera att dina värden visas i telefonens hälsoapp.
4. Försök därefter att importera data på nytt i appen.

Appens support kan endast hjälpa med den del som berör appen och kopplingen till Apple Health eller Google Health Connect. Vid frågor om Vivosmart 5, Garmin Connect eller om synkningen inte fungerar hänvisas du till Garmins support.

Sync med Garmin

Om du inte redan har appen, ladda ner Garmin Connect via App Store eller Google Play Butik.

För att ImagineCare ska kunna läsa din data måste Garmin dela information med din telefon. Öppna Garmin Connect-appen och gör följande:

För iPhone: Gå till Inställningar >

Anslutna appar > Apple Hälsa och se till att alla kategorier är påslagna.

För Android: Gå till Inställningar >

Anslutna appar > Google Fitness (eller Google Health Connect) och godkänn delning.

Öppna Garmin Connect-appen så att din klocka laddar upp data.

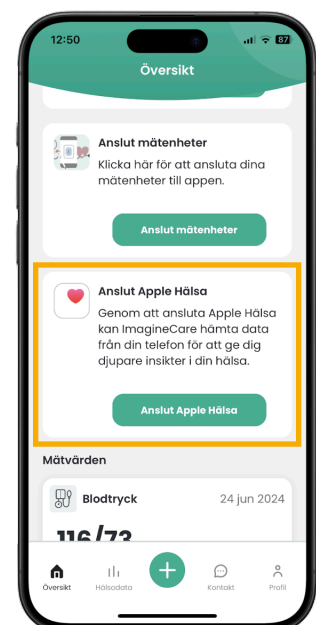
När du har öppnat Garmin Connect, se till att komma tillbaka till den här appen för att slutföra synkroniseringen.

Anslut Apple Hälsa/Android Health Connect

Gäller dig som ska mäta steg eller sömn.

Health Connect finns installerat på Androidtelefoner med version 14 eller senare. Finns inte appen installerad behöver man ladda ner den från Google Play Store först. Health Connect används som en mellanhand mellan hälsoappar och gör att steg/sömn kan delas mellan appar.

1. Gå till Översiktsyn (det är här du hamnar när du först öppnar appen).
2. Skrolla ner på Översiktsvyn tills du hittar "Anslut Apple Hälsa" eller "Anslut Health Connect". Tryck på den.



3. Tillåt ImagineCare-appen åtkomst att läsa din hälsodata genom att dra knappen till höger om rubriken så att det blir grönt. Du kan också trycka på "Slå på alla" för att tillåta samtliga alternativ.

Du hittar även detta under profil och "Mina mätenheter".

Felsökning av anslutning av mätenheter

Om du stöter på svårigheter att para ihop din mätenhet med din mobila enhet via Bluetooth, följ dessa allmänna felsökningssteg för att lösa problemet:

1. **Se till att Bluetooth är aktiverat:** Kontrollera att Bluetooth är aktiverat i telefonens inställningar. Detta alternativ finns vanligtvis under "Anslutningar" eller "Bluetooth", beroende på din enhet.
2. **Starta om dina enheter:** En enkel omstart av både din smartphone och mätenhet kan ofta lösa anslutningsproblem.
3. **Kontrollera avståndet:** Se till att din mätenhet är inom nära räckvidd (högst 5 meter) till din smartphone under parningsprocessen.
4. **Ta bort hinder och minimera störningar:**
 1. **Fysiska hinder:** Se till att det inte finns några stora föremål eller elektroniska enheter mellan din smartphone och mätenheten som kan blockera Bluetooth-signalen.
 2. **Trådlösa hinder:** Håll dina enheter borta från Wi-Fi-routrar och smarta hem-enheter för att minimera störningar.
5. **Koppla från andra Bluetooth-enheter:** Navigera till din enhets Bluetooth-inställningar och radera alla gamla eller oanvända parningar som kan orsaka konflikter. Om anslutningsproblemen fortsätter, överväg att koppla från några enheter. Att minska antalet aktiva Bluetooth-anslutningar kan vara effektivt, särskilt om din telefon närmar sig gränsen för antal anslutna enheter.
6. **Uppdatera mobil enhet:** Uppdatera regelbundet din smartphone för att åtgärda eventuella buggar som kan hindra anslutningen.

Genom att följa dessa steg bör du kunna lösa de flesta Bluetooth-anslutningsproblem effektivt. Om problemen kvarstår, kontakta vår tekniska support för ytterligare hjälp.

Registrera hälsodata med din anslutna mätenhet

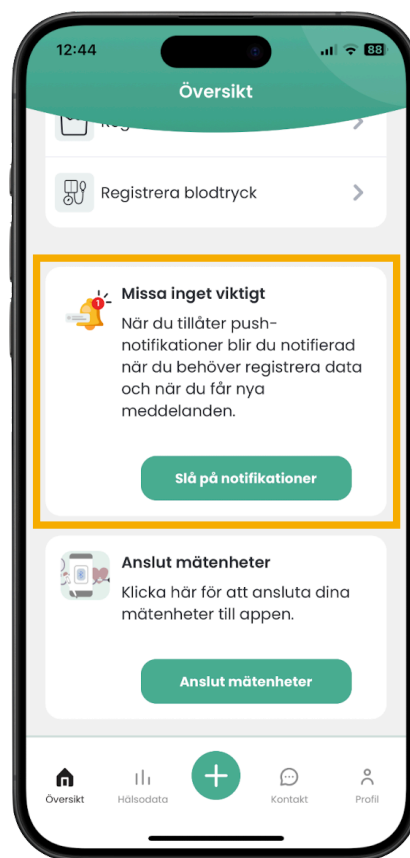
Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera din hälsodata.

För att registrera hälsodata från en ansluten mätenhet så behöver mätenheten och din mobilenhet båda ha **Bluetooth påslagen**. Se även till att ha **platstjänster aktiverat** (gäller Androidenheter med en version tidigare än 12). Det gör du via Telefoninställningar > Plats.

För att din hälsodata ska uppdateras korrekt när du registrerar ett nytt mätvärde eller svarar på ett formulär behöver du ha **push-notifikationer påslaget**. Gå till Översikt i appen och klicka på "Slå på notifikationer".

Resultatmarkörer:

- Grönt = Värdet är inom målvärdet
- Orange = Värdet är utanför målvärdet
- Rött = Avvikande värde
- Mörkrött = Mycket avvikande värde
- Grått = Värdet saknas eller bearbetas



Det finns flera olika sätt du kan registrera hälsodata i appen. Vi går igenom dem här nedan.

1. Under **Mina aktiviteter** visas bara den mätning du ska göra när det är dags enligt hälsoplanen. Klicka här för att göra din mätning enligt din hälsoplan.
2. Detsamma gäller knappen för **Registrering** vid respektive mätvärde. Den visas när det är dags att göra en ny mätning enligt frekvensen i hälsoplanen.
3. Om du vill registrera ett mätvärde utöver frekvensen i hälsoplanen kan du göra det via **Plusknappen** i huvudmenyn. Här kan du när som helst registrera ett nytt mätvärde.

I kommande avsnitt går vi igenom hur du registrerar olika typer av hälsodata, beroende på vilket/vilka mätvärden som du ska monitoreras på.



Registrera blodtryck

När du ska börja registrera ditt blodtryck

Du registrerar ditt blodtryck med den medföljande blodtrycksmätaren som har Bluetooth. Enheten måste vara ansluten till din mobilenhet.

Hur ofta ska jag registrera mitt blodtryck?

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera ditt blodtryck. I appen så visas "Registrera blodtryck" när det är dags att registrera mätningen. Du kan också klicka på plusknappen i huvudmenyn om du till exempel kommit överens med din vårdgivare att registrera ditt blodtryck flera gånger per dag.

Hur länge ska jag registrera mitt blodtryck?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan genom kontaktfunktionen i appen kontakta dig genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att registrera ditt blodtryck

1. Gå till Översiktsfliken och välj **Registrera blodtryck** under Mina aktiviteter eller skrolla ner till **Registrera blodtryck** under Mätvärden.
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

När du själv väljer att registrera ditt blodtryck

1. Klicka på Plusknappen i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera blodtryck** i listan.
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

Inför mätning

- Avstå kaffe, te, alkohol, rökning och snus innan mättillfället.
- Vila i 10 minuter före mätningen.
- Undvik småprat under mätningen, det kan höja blodtrycket.

Mätning

1. Starta din mobilenhet och sätt på dig blodtrycksmanschetten.
2. Starta ImagineCare-appen.
3. Sitt bekvämt på en stol med stöd för ryggen och fötterna platt på golvet.
4. Placera blodtrycksmanschetten i härthöjd och 2–3 cm ovanför armvecket. Armen ska vara avslappnad och underarmen vilande mot armstöd med handflatan uppåt.
5. Tryck på startknappen.

Registrera ditt blodtryck manuellt

Om problem uppstår med din blodtrycksmätare kan du välja att ange ditt blodtryck manuellt genom att klicka på **Ange manuellt**. Mer om det under avsnittet *Registrera blodtryck manuellt*.



Registrera vikt

När du ska börja registrera din vikt

Du registrerar din vikt med den medföljande vågen som har Bluetooth. Enheten måste vara ansluten till din mobilenhet.

Hur ofta ska jag registrera min vikt?

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera din vikt. I appen så visas "Registrera vikt" när det är dags att registrera mätningen. Du kan också klicka på plusknappen i huvudmenyn om du till exempel har kommit överens med din vårdgivare att du ska registrera din vikt flera gånger per dag.

Hur länge ska jag registrera min vikt?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan genom kontaktfunktionen i appen kontakta dig genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att registrera din vikt

1. Gå till Översiktsfliken och välj **Registrera vikt** under Mina aktiviteter eller skrolla ner till **Registrera vikt** under Mätvärden.
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

När du själv väljer att registrera din vikt

1. Klicka på Plusknappen i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera vikt** i listan.
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

Inför mätning

- Daglig vikt ska tas på samma våg, vid samma tidpunkt och på samma sätt varje dag.
- Väg dig varje morgon innan frukost och efter urinering.
- Väg dig utan eller endast med tunna kläder vid varje tillfälle.

Mätning

1. Starta din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen.
3. Stå barfota på vågen och stå kvar tills vågen visar "Kliv av" eller "Step off".

Registrera din vikt manuellt

Om problem uppstår med din våg kan du välja att ange din vikt manuellt genom att klicka på **Ange manuellt**. Mer om det under avsnittet *Registrera vikt manuellt*.



Registrera blodsocker

När du ska börja följa upp ditt blodsocker

Du registrerar ditt blodsocker med den medföljande blodsockermätaren som har Bluetooth. Enheten måste vara ansluten till din mobilenhet.

Hur ofta ska jag registrera mitt blodsocker?

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera ditt blodsocker. I appen så visas "Registrera blodsocker" när det är dags att registrera mätningen. Du kan också klicka på Plusknappen i huvudmenyn om du till exempel kommit överens med din vårdgivare att registrera ditt blodsocker flera gånger per dag.

Hur länge ska jag registrera mitt blodsocker?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan genom kontaktfunktionen i appen kontakta dig genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att registrera ditt blodsocker

1. Gå till Översiktsfliken och välj **Registrera blodsocker** under Mina aktiviteter eller skrolla ner till **Registrera blodsocker** under Mätvärden.
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

När du själv väljer att registrera ditt blodsocker

1. Klicka på **Plusknappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera blodsocker** i listan.
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

Inför mätning

- Tvätta och torka dina händer.
- Kontrollera utgångsdatumet på testremsburken. Använd inte testremsor som passerat utgångsdatum.
- Ta ut en testremsa ur burken med testremsor. Förslut sedan burken väl.

Mätning

1. Starta din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen.
3. För in den metalliska änden av testremsan i mätaren.
4. När den blinkande droppsymbolen visas ska du sticka dig i fingret med hjälp av blodprovstagaren.
5. Pressa försiktigt fram en bloddroppe på fingret.
6. Tryck den gula kanten på testremsan mot bloddroppen.
7. Applicera inte blod ovanpå testremsan.
8. Tag bort fingret när den blinkande timglassymbolen visas.
9. Invänta mätarens svar på din uppmätta blodsockernivå.

Registrera ditt blodsocker manuellt

Om problem uppstår med din blodsockermätare kan du välja att ange ditt blodsocker manuellt genom att klicka på **Ange manuellt**. Mer om det under avsnittet *Registrera blodsocker manuellt*.



Registrera syremättnad

När du ska börja registrera din syremättnad

Du registrerar din syremättnad med den medföljande pulsoximetern som har Bluetooth. Enheten måste vara ansluten till din mobilenhet.

Hur ofta ska jag registrera min syremättnad?

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera din syremättnad. I appen så visas "Registrera syremättnad" när det är dags att registrera mätningen. Du kan också klicka på Plusknappen i huvudmenyn om du till exempel kommit överens med din vårdgivare att du ska registrera din syremättnad flera gånger per dag.

Hur länge ska jag registrera min syremättnad?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan genom kontaktfunktionen i appen kontakta dig genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att registrera din syremättnad

1. Gå till Översiktsfliken och välj **Registrera syremättnad** under Mina aktiviteter eller skrolla ner till **Registrera syremättnad** under Mätvärden.
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

När du själv väljer att registrera din syremättnad

1. Klicka på **Plusknappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera syremättnad** i listan.
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

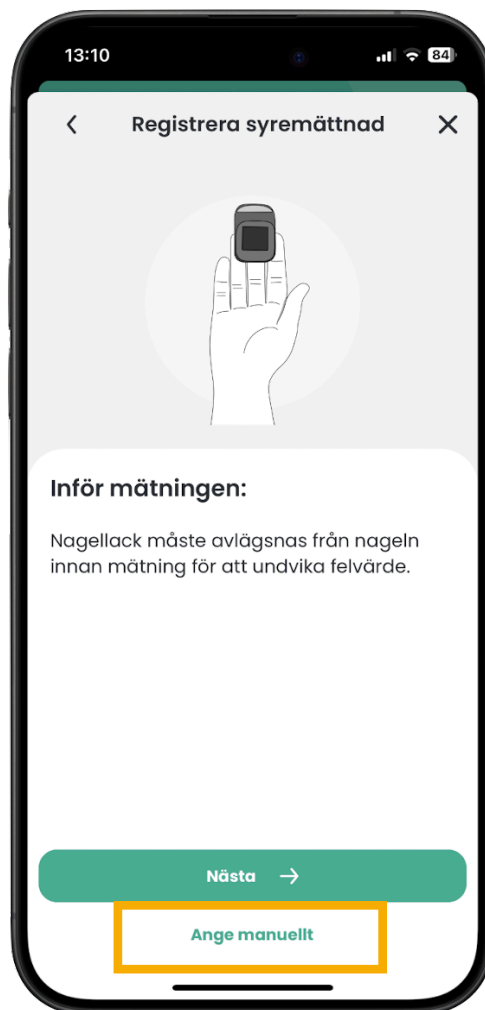
Mätning

1. Starta din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen.
3. Vänd handen så att handflatan är uppåt.
4. Placera pulsoximetern på långfingret så att displayen visas uppåt.
5. För in långfingret med nagelsidan nedåt, så långt det går tills långfingret vidrör stoppet.
OBS: Nagellack måste avlägsnas från nageln innan mätning för att undvika felvärde.
6. Försäkra dig om att långfingret ligger plant (inte på sidan) och centrerad i mitten av pulsoximetern.
7. För bästa resultat håll handen i höjd med hjärtat eller bröstet.
8. Tryck, kläm eller håll inte fast mätenheten när du har den på fingret.

9. Pulsoximetern slås automatiskt på och avläsning sker efter cirka 4 sekunder. När mätningen är genomförd visas en klarsymbol på displayen. Mätningen är klar och du kan ta bort pulsoximetern från fingret.
10. Pulsoximetern stänger av sig själv cirka 10 sekunder efter att du tar bort den från långfingret.

Registrera din syremättnad manuellt

Om problem uppstår med din pulsoximeter kan du välja att ange din syremättnad manuellt genom att klicka på **Ange manuellt**. Mer om det under avsnittet *Registrera syremättnad manuellt*.



Registrera temperatur

När du ska börja registrera din kroppstemperatur

Du registrerar din kroppstemperatur med den medföljande termometern som har Bluetooth. Den ansluts automatiskt när du väljer att registrera kroppstemperatur med termometern.

Hur ofta ska jag registrera min kroppstemperatur?

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera din kroppstemperatur. I appen så visas "Registrera temperatur" när det är dags att registrera mätningen. Du kan också klicka på Plusknappen i huvudmenyn om du till exempel kommit överens med din vårdgivare att du ska registrera din kroppstemperatur flera gånger per dag.

Hur länge ska jag registrera min kroppstemperatur?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan genom kontaktfunktionen i appen kontakta dig genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att registrera din kroppstemperatur

1. Gå till Översiktsfliken och välj **Registrera temperatur** under Mina aktiviteter eller skrolla ner till **Registrera temperatur** under Mätvärden.
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

När du själv väljer att registrera din kroppstemperatur

1. Klicka på **Plusknappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera temperatur** i listan.
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.

Mätning

1. Starta din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen.
3. Sätt på en ny skyddskåpa på termometern.

4. Sätt på termometern genom att klicka på PÅ-knappen (den bredvid "SET"-knappen).
5. Se till att symbolen med ett öra visas på termometerens skärm. Om ett hus visas, håll nere "SET"-knappen.
6. Dra i örat uppåt.
7. Placera termometern i örat.
8. Tryck på den stora knappen med en termometer på.

Registrera din kroppstemperatur manuellt

Om problem uppstår med din termometer kan du välja att ange din kroppstemperatur manuellt genom att klicka på **Ange manuellt**. Mer om det under avsnittet *Registrera temperatur manuellt*.



Registrera FEV1

När ska du påbörja mätningen av FEV1?

Du mäter FEV1 (Forced Expiratory Volume, vilket är ett mått på hur mycket luft du kan blåsa ut under den första sekunden efter att ha tagit ett djupt andetag och blåst ut så snabbt och kraftfullt du kan) med den medföljande spirometern som har Bluetooth. Den ansluter automatiskt till ImagineCare-appen när det är dags för en mätning. När du har mätt FEV1 besvarar du fyra symtomfrågor.

Hur ofta ska jag mäta FEV1?

Frekvensen för hur ofta du ska genomföra FEV1-mätningar och besvara symtomfrågor bestäms i samråd med din vårdgivare. I appen kommer "**Registrera FEV1**" att visas under fliken **Översikt** när det är dags för en mätning. Om din vårdgivare har instruerat dig att ta ytterligare mätningar kan du även starta en genom att trycka på **Plus-knappen** i huvudmenyn.

Hur länge ska jag mäta FEV1?

Din vårdgivare kommer regelbundet att bedöma ditt tillstånd och om egenvården kan fortsätta genom löpande kontakt. Vårdpersonal kan kontakta dig via appens kontaktfunktion genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att utföra en FEV1-mätning:

1. Gå till fliken **Översikt** och välj **Registrera FEV1** under **Mina aktiviteter** eller scrolla ner till **Registrera FEV1** under **Mätvärden**.
2. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

När du väljer att utföra en FEV1-mätning (t.ex. för en oplanerad mätning):

1. Tryck på **Plus-knappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera FEV1** från listan.
3. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

Inför mätning

Du kommer att blåsa tre gånger efter varandra men har möjlighet att avsluta FEV1-sessionen efter en eller två mätningar för att komma till symtomfrågorna.

Mätning

1. Starta din mobila enhet.
2. Öppna ImagineCare-appen.
3. Klicka på Registrera FEV1.
4. Håll spirometern bekvämt i ena handen och se till att dina fingrar inte blockerar munstycket eller luftintaget/utloppet.
5. Sitt upprätt med rak rygg, eller stå, enligt din vårdgivares instruktioner.
6. Slut läpparna tätt runt munstycket.
7. Ta ett så stor och djupt andetag som möjligt och fyll lungorna helt.
8. Blås ut så hårt och snabbt du kan (explosivt) genom spirometern.
9. Upprepa proceduren tre gånger (du har möjlighet att avsluta efter en eller två mätningar, klicka då på Avsluta session).
10. Besvara symtomfrågorna med Ja eller Nej och klicka på Nästa.
11. Mätningen överförs automatiskt till ImagineCare-appen via Bluetooth.
12. Du har möjlighet att kommentera mätningen genom att klicka på Lägg till kommentar.

Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?

Om problem uppstår med din spirometer, eller om du inte kan slutföra mätningen, använd appens kontaktfunktion för att kontakta ImagineCares tekniska support.



Registrera spirometri

När ska du påbörja mätningen av spirometri?

Du mäter spirometri (bedömning av din lungfunktion) med den medföljande spirometern som har Bluetooth. Den ansluter automatiskt till ImagineCare-appen när det är dags för en mätning.

Hur ofta ska jag mäta spirometri?

Frekvensen för hur ofta du ska genomföra en spirometri bestäms i samråd med din vårdgivare. I appen kommer "**Registrera spirometri**" att visas under fliken **Översikt** när det är dags för en mätning. Om din vårdgivare har instruerat dig att ta ytterligare mätningar kan du även starta en genom att trycka på **Plus-knappen** i huvudmenyn.

Hur länge ska jag mäta spirometri?

Din vårdgivare kommer regelbundet att bedöma ditt tillstånd och om egenvården kan fortsätta genom löpande kontakt. Vårdpersonal kan kontakta dig via appens kontaktfunktion genom chattmeddelanden eller videosamtal.

När ImagineCare uppmanar dig att utföra en spirometri-mätning:

1. Gå till fliken **Översikt** och välj **Registrera spirometri** under **Mina aktiviteter** eller scrolla ner till **Registrera spirometri** under **Mätvärden**.
2. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

När du väljer att utföra en spirometri-mätning (t.ex. för en oplanerad mätning):

1. Tryck på **Plus-knappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera spirometri** från listan.
3. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

Inför mätning

Du ska inte göra en spirometri vid vissa sjukdomar eller besvär. Läs under “Kontraindikationer vid spirometriundersökning” högre upp i manualen.

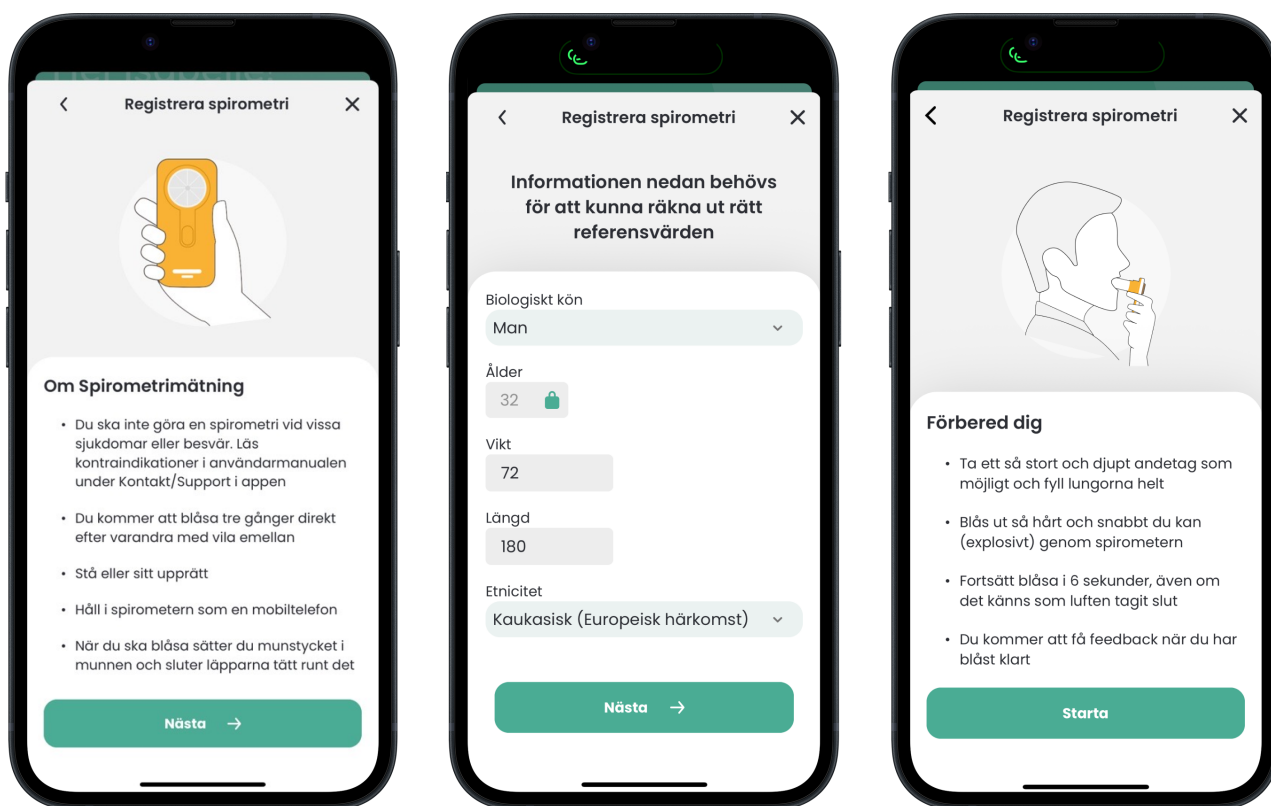
Du kommer att blåsa tre gånger efter varandra men har möjlighet att avsluta spirometri-sessionen efter en eller två mätningar.

Mätning

1. Starta din mobila enhet.
2. Öppna ImagineCare-appen.
3. Klicka på Registrera spirometri.
4. Fyll i information för referensvärden så som biologiskt kön, vikt, längd och etnicitet.
5. Håll spirometern bekvämt i ena handen och se till att dina fingrar inte blockerar munstycket eller luftintaget/utloppet.
6. Sitt upprätt med rak rygg, eller stå, enligt din vårdgivares instruktioner.
7. Slut läpparna tätt runt munstycket.
8. Ta ett så stort och djupt andetag som möjligt och fyll lungorna helt.
9. Blås ut så hårt och snabbt du kan (explosivt) genom spirometern.
10. Fortsätt blåsa i 6 sekunder, även om det känns som luften tagit slut. Bollen ska nå målet.
11. Du kommer få feedback när du blåst klart. Om en mätning inte är godkänd har du möjlighet att göra om mätningen genom att klicka på Gör om.
12. Upprepa proceduren tre gånger men vila en stund mellan varje mätning (du har möjlighet att avsluta efter en eller två mätningar, klicka då på Avsluta session).
13. När du är klar med en spirometri-session överförs värdena automatiskt till ImagineCare-appen via Bluetooth.
14. Du har möjlighet att kommentera mätningen genom att klicka på Lägg till kommentar.

Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?

Om problem uppstår med din spirometer, eller om du inte kan slutföra mätningen, använd appens kontaktfunktion för att kontakta ImagineCares tekniska support.



Registrera PEF

När ska du påbörja mätningen av PEF?

Du mäter PEF (Peak Expiratory Flow, vilket är ett mått på hur snabbt du kan blåsa ut luft från lungorna efter en full inandning) med den medföljande spirometern som har Bluetooth. Den ansluter automatiskt till ImagineCare-appen när det är dags för en mätning. När du har mätt PEF besvarar du fyra symptomfrågor.

Hur ofta ska jag mäta PEF?

Du ska mäta PEF minst två gånger per dag, morgon och kväll men även vid behov när du har symptom. I appen kommer "Registrera PEF" att visas under fliken **Översikt** när det är dags för

en mätning. Om din vårdgivare har instruerat dig att ta ytterligare mätningar kan du även starta en genom att trycka på **Plus-knappen** i huvudmenyn.

Hur länge ska jag mäta PEF?

Din vårdgivare bestämmer hur länge du ska mäta PEF, vanligtvis är det minst 2 ggr per dag i två veckor.

När ImagineCare uppmanar dig att utföra en PEF-mätning:

1. Gå till fliken **Översikt** och välj **Registrera PEF** under **Mina aktiviteter** eller scrolla ner till **Registrera PEF** under **Mätvärden**.
2. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

När du väljer att utföra en PEF-mätning (t.ex. för en oplanerad mätning):

1. Tryck på **Plus-knappen** i huvudmenyn.
2. Välj **Registrera PEF** från listan.
3. Följ instruktionerna på skärmen tills mätningen är klar.

Inför mätning

Du kommer att blåsa tre gånger efter varandra men har möjlighet att avsluta PEF-sessionen efter en eller två mätningar för att komma till symtomfrågorna.

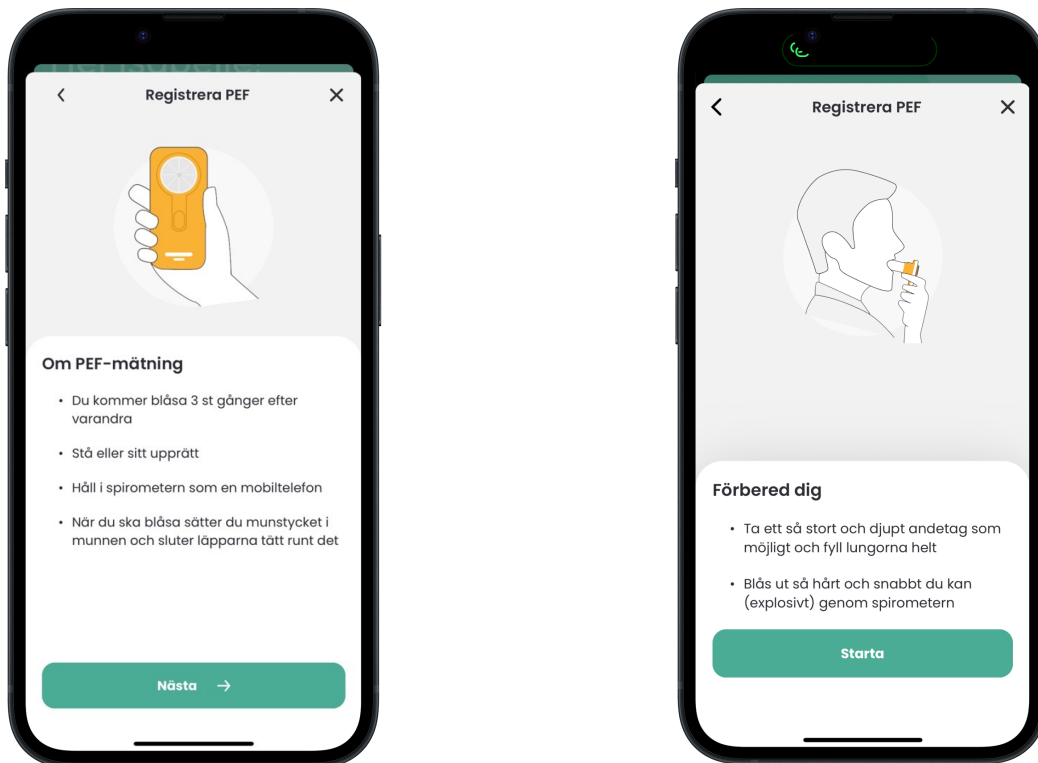
Mätning

1. Starta din mobila enhet.
2. Öppna ImagineCare-appen.
3. Klicka på Registrera PEF.
4. Håll spirometern bekvämt i ena handen och se till att dina fingrar inte blockerar munstycket eller luftintaget/utloppet.
5. Sitt upprätt med rak rygg, eller stå, enligt din vårdgivares instruktioner.
6. Slut läpparna tätt runt munstycket.
7. Ta ett så stor och djupt andetag som möjligt och fyll lungorna helt.
8. Blås ut så hårt och snabbt du kan (explosivt) genom spirometern.
9. Upprepa proceduren tre gånger (du har möjlighet att avsluta efter en eller två mätningar, klicka då på Avsluta session).
10. Besvara symtomfrågorna med Ja eller Nej och klicka på Nästa.
11. Mätningen överförs automatiskt till ImagineCare-appen via Bluetooth.

12. Du har möjlighet att kommentera mätningen genom att klicka på Lägg till kommentar.

Vad händer om jag inte kan ansluta eller mäta?

Om problem uppstår med din spirometer, eller om du inte kan slutföra mätningen, använd appens kontaktfunktion för att kontakta ImagineCares tekniska support.



Registrera steg och sömn

När Apple Hälsa eller Android Health Connect är anslutna till ImagineCare-appen så hämtas data automatiskt för steg och sömn varje gång du är inne i appen. För manuell registrering av steg och sömn gå vidare till avsnittet *Registrera steg manuellt* och *Registrera sömn manuellt*.

Registrera urinsticka, protein

1. Öppna appen och välj knappen: "Registrera urinsticka (protein)".
2. Välj ditt resultat:
 - Negativ, spår, 1+, 2+, 3+, 4+
3. Ange datum och tid för när provet togs (om du registrerar i efterhand).

4. Lägg till en kommentar om du vill (valfritt).

5. Spara/registrera. Du kan även göra om registreringen om något blev fel.

Vad händer efter registrering?

- Appen visar en feedback-text baserad på ditt resultat.
- Vid vissa nivåer får du även ett autogenererat chattmeddelande med råd om när du bör kontakta vården.
- Resultatet syns direkt i dina grafer/historik (uppdateras i realtid).

Registrera hälsodata manuellt

Du har kommit överens med din vårdgivare hur ofta du ska registrera din hälsodata. Detta avsnitt går endast igenom hur du registrerar hälsodata med enheter som ej behöver anslutas.

För att din hälsodata ska uppdateras korrekt när du registrerar ett nytt mätvärde eller svarar på ett formulär behöver du ha **push-notifikationer påslaget**. Gå till Översikt i appen och klicka på "Slå på notifikationer".

Behöver din enhet anslutas, gå då till avsnittet *Anslut din mätenhet*.

Resultatmarkörer:

-  Grönt = Värdet är inom målvärdet
-  Orange = Värdet är utanför målvärdet
-  Rött = Avvikande värde
-  Mörkrött = Mycket avvikande värde
-  Grått = Värdet saknas eller bearbetas

Detta är för patienter som inte använder en ansluten blodtrycksmätare

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Skrolla ner till mätvärdet Blodtryck.
3. Tryck på **Registrera blodtryck**.
4. Tryck på **Ange manuellt**.
5. Dra reglaget för blodtryck uppåt/nedåt med fingret för att ställa in ditt blodtryck.
6. Fyll i puls (valfritt).
7. Fyll i datum och tid.
8. Tryck på **Registrera blodtryck**.

Registrera vikt manuellt

Detta är för patienter som inte använder en ansluten våg.

1. Gå till Översiktsvyn
2. Skrolla ner till mätvärdet Vikt.
3. Tryck på **Registrera vikt**.
4. Tryck på **Ange manuellt**.

5. Dra reglaget för vikt uppåt/nedåt med fingret för att ställa in hur mycket du väger.
6. Fyll i datum och tid.
7. Tryck på **Registrera vikt**.

Registrera blodsocker manuellt

Detta är för patienter som inte använder den anslutna blodsockermätaren Accu-check.

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Skrolla ner till mätvärdet Blodsocker.
3. Tryck på **Registrera blodsocker**.
4. Ange typ av mätning, om blodsockret tagits:
Fastande = Har inte ätit på 8 timmar
Före måltid = Åt för mer än 2 timmar sedan, men mindre än 8 timmar sedan
Efter måltid = Åt för mindre än 2 timmar sedan
Vid sänggående = Innan sänggående för natten
5. Tryck på **Ange manuellt**.
6. Dra reglaget för blodsocker uppåt/nedåt med fingret för att ställa in ditt blodsocker.
7. Fyll i datum och tid.
8. Tryck på **Registrera blodsocker**.

Registrera syremättnad manuellt

Detta är för patienter som inte använder en ansluten pulsoximeter.

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Skrolla ner till mätvärdet Syremättnad.
3. Tryck på **Registrera syremättnad**.
4. Tryck på **Ange manuellt**.
5. Dra reglaget för syremättnad uppåt/nedåt med fingret för att ställa in din syremättnad.
6. Fyll i puls (valfritt).
7. Fyll i datum och tid.
8. Tryck på **Registrera syremättnad**.

Registrera steg manuellt

1. Gå till Översiktsvyn
2. Skrolla ner till mätvärdet Steg.
3. Tryck på **Registrera steg**.
4. Fyll i antalet steg med hjälp av din mobilenhets tangentbord.
5. Fyll i datum och tid.
6. Lägg till en kommentar (valfritt)
7. Tryck på **Registrera steg**.

Registrera sömn manuellt

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Scrolla ner till mätningen Sömn.
3. Tryck på **Registrera sömn**.
4. Ange datum.
5. Ställ in tiden när du gick och lade dig och när du vaknade.
6. Ange hur många gånger du vaknade under sömnen.
7. Lägg till kommentar (valfritt).
8. Markera rutan om du använder sömnmedicin (valfritt).
9. Tryck på **Nästa**.

Registrera temperatur manuellt

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Skrolla ner till mätvärdet Temperatur.
3. Tryck på **Registrera temperatur**.
4. Dra reglaget för temperatur uppåt/nedåt med fingret för att ställa in vad du har för temperatur.
5. Välj i rullistan var temperaturen är mätt i.
6. Fyll i datum och tid.
7. Tryck på **Registrera temperatur**.

Registrera fysisk aktivitet manuellt

1. Gå till Översiktsvyn.
2. Skrolla ner till mätvärdet Fysisk aktivitet.
3. Tryck på **Registrera fysisk aktivitet**.
4. Fyll i tidsåtgång, datum och tid, typ av aktivitet samt intensitet.
5. Lägg till en kommentar (valfritt)
6. Tryck på **Registrera fysisk aktivitet**.

Registrera en övrig aktivitet

Din vårdpersonal kan ha lagt till andra typer av aktiviteter som du ska genomföra. När det är dags att genomföra en aktivitet kommer detta synas i Översiktsvyn under Mina aktiviteter.

Registrera en övrig aktivitet

1. Gå till Översiktsvyn.
2. **Klicka på aktiviteten** du ska genomföra/har genomfört.
3. Klicka på **Klar**.

Registrera matdagbok, vätskeintag eller urinmängd

I appen kan du registrera dina måltider, ditt vätskeintag och din urinmängd som en del av din egen uppföljning. Du kan skriva in vad och när du äter, hur mycket du dricker och registrera urinmängd samt eventuellt läckage. All information samlas i dagliga översikter som hjälper dig att följa dina vanor över tid och som kan delas med vårdpersonal vid behov.

Registrera måltid

1. Välj **Registrera måltid**
2. Ange **Datum** och **Tid**, välj typ av **Måltid** och fyll i vad du åt och hur mycket (valfritt)
3. Ange hur det kändes och skriv en kommentar (valfritt)
4. Tryck **Spara** eller **Avbryt**
5. Tryck **Klar**

Registrera vätskeintag

1. Välj **Registrera vätskeintag**
2. Ange **Datum** och **Tid**, välj typ av dryck och ange mängd
3. Ange **Kommentar** (valfritt)
4. Tryck **Spara** eller **Avbryt**
5. Tryck **Klar** eller **Gör en ny mätning**

Registrera urinmätning

Välj **Registrera urinmätning**

Ange **Datum** och **Tid**

Ange eventuellt **Läckage** och **Urinmängd**

Ange **Kommentar** (valfritt)

Tryck **Spara** eller **Avbryt**

Tryck **Klar** eller **Gör en ny mätning**

Svara på frågeformulär

Du har kommit överens med din vårdgivare om att svara på frågeformulär. Dessa kan till exempel vara:

- Frågor om astma
- Frågor om KOL
- Frågor om utmattning

När det är dags att svara på ett frågeformulär så kommer detta synas i Översiktsvyn. Besvarade frågeformulär hittar du i Hälsodatavyn.

Förberedelser



1. Tag fram din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen och logga in.
3. Gå till Översiktsvyn.
4. Skrolla ner till Frågeformulär.
5. Klicka på **Svara på frågorna** och följ anvisningarna.

Resultatmarkörer:

- Grönt = Värdet är inom målvärdet
- Orange = Värdet är utanför målvärdet
- Rött = Avvikande värde
- Mörkrött = Mycket avvikande värde
- Grått = Värdet saknas eller bearbetas

Svara på självskattningar

Du har kommit överens med din vårdgivare om att svara på självskattningar kopplade till ditt mående. Du kan till exempel bli ombedd att bedöma:

- Din stressnivå
- Din aptit
- Din trötthet

När det är dags att självskatta så kommer detta att synas i Översiktsvyn. Besvarade självskattningar hittar du i Hälsodatavyn.

Förberedelser



1. Tag fram din mobilenhet.
2. Starta ImagineCare-appen och logga in.
3. Gå till Översiktsvyn.
4. Skrolla ner till Självskattningar.
5. Välj den smiley som du känner motsvarar ditt mående:

6. När du har svarat på en självskattning visas automatiskt nästa självskattning du ska besvara.

Självskattningsmarkörer:

- Grönt = Mycket bra

- Ljusgrönt = Bra
- Gult = OK
- Orange = Dåligt
- Rött = Mycket dåligt

Hur appen upptäcker ovanliga mätvärden

Appen granskar varje nytt mätvärde genom att jämföra det med dina tidigare mätningar av samma typ.

Om det nya värdet skiljer sig tydligt från vad som brukar vara normalt **för just dig**, markeras det som ett avvikande värde.

När ett värde klassas som avvikande visas en dialogruta i appen där du får möjlighet att kontrollera utrustningen och, om du vill, göra en ny mätning.

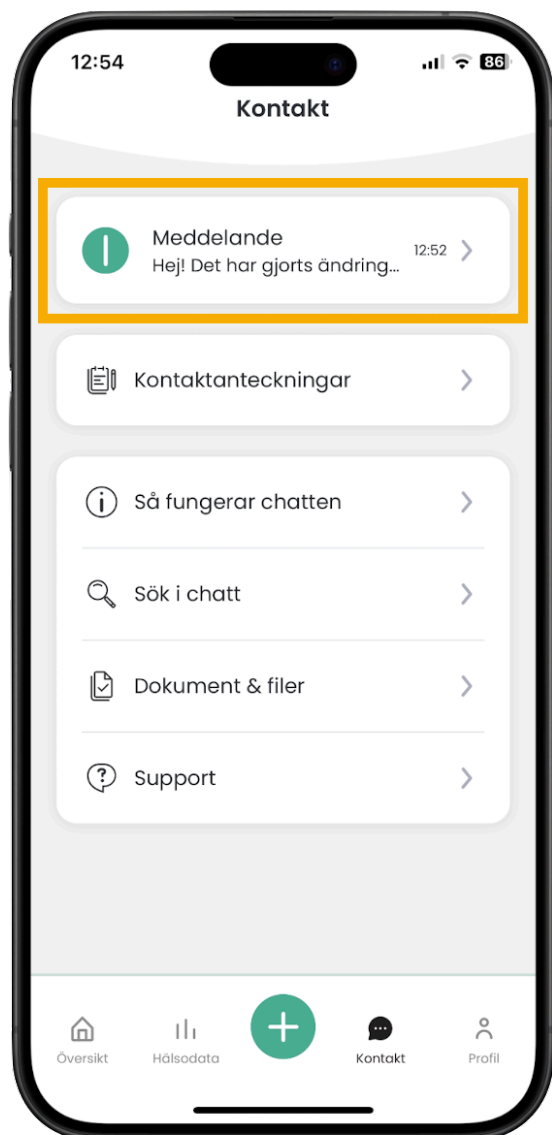
Det är viktigt att veta att denna funktion **inte ersätter medicinsk bedömning och inte används för att ställa diagnoser eller ge vådråd**. Den hjälper bara till att uppmärksamma om något ser ovanligt ut jämfört med dina tidigare mätningar.

Kontakt med din vårdgivare

I ImagineCare-appen kan du komma i direktkontakt med din vårdgivare via chattfunktionen. I chattfunktionen kan du även se meddelanden som din vårdgivare har skickat till dig.

Hitta till chatten

1. Öppna ImagineCare-appen.
2. Tryck på pratbubblan som heter **Kontakt** till höger i huvudmenyn.
3. Tryck på den översta rutan som heter **Meddelande**.
4. Du är nu inne i chatten med din vårdgivare.



Skriv och skicka ett meddelande i chatten

1. Inne i chatten: tryck på det tomma fältet **Skriv meddelande**. Använd din mobilenhets tangentbord för att skriva.
2. För att skicka meddelande tryck på brevikonen. 
3. När ditt meddelande är skickat kommer en **bock** att synas. 
4. När ditt meddelande har visats kommer ett **öga** att synas. 

Skicka en bild eller fil i chatten

Inne i chatten: tryck på någon av ikonerna till höger om det tomma fältet.

1. För att välja en bild att skicka, tryck på **bildikonen**.
2. För att ta ett kort och skicka, tryck på **kameraikonen**.
3. För att välja en fil att skicka, tryck på **gem-ikonen**
4. Skriv ett meddelande om du inte redan har gjort det.
5. För att skicka bilden och meddelandet tryck på brevikonen.

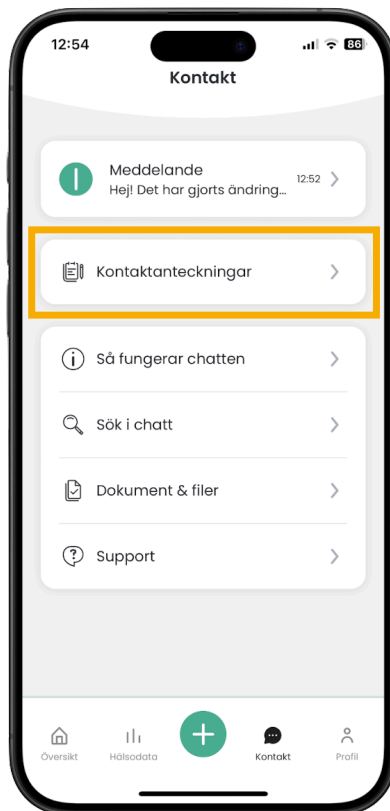
Maximal filstorlek är 6 MB. Filformat som stöds i chatten är PDF, bilder i JPG- eller PNG-format samt textfiler i formaten TXT, DOC, DOCX, XLS och XLSX.



Hitta till Kontaktanteckningar

En kontaktanteckning är en anteckning som din vårdgivare har gjort när den har varit i kontakt med dig.

1. Gå till **Kontakt** i huvudmenyn.
2. Tryck på rutan som heter **Kontaktanteckningar**.
3. Här kommer du nu kunna se alla kontaktanteckningar som din vårdgivare har skrivit om dig i en lista.



Välkomstinformation och epikris

Du kan läsa välkomstinformation i appen när du har anslutits till ImagineCare.

När din vårdgivare avslutar din egenmonitorering skapas en epikris. Det är en sammanfattning av din tid med egenmonitorering. Den visar bland annat hur länge du har varit ansluten och vilka mätvärden du har följts på. Du hittar epikrisen i appen under [menyval]. Har du frågor om innehållet kontaktar du din vårdgivare via chatten.

Rengöring av mätenheter

Rengöring av spirometer

Rengöring av turbinen

För att undvika irreparabla skador på turbinen, använd inte alkoholhaltiga eller oljiga rengöringsmedel och doppa inte i hett vatten eller lösningar. Försök inte sterilisera turbinen i kokande vatten. Försök aldrig att rengöra turbinen med en direkt vattenstråle eller annan vätska. Om det inte finns några flytande rengöringsmedel måste turbinen åtminstone tvättas i rent vatten.

För att turbinen ska fungera korrekt krävs att den är "ren" och fri från främmande föremål som påverkar dess rörelser. Förekomst av damm eller främmande föremål (t.ex. hårstrån, sputum etc.) kan bromsa eller blockera turbinens rörliga delar och göra resultatet mindre exakt, eller skada själva turbinen. Kontrollera att turbinen är ren efter varje användning.

För rengöring av turbinen, gör följande:

1. Ta ut turbinen ur höljet genom att vrida den moturs och tryck lätt med fingrarna från turbinens undersida för att lyfta ut den ur höljet.
2. Blanda $\frac{3}{4}$ kopp Clorox™ blekmedel (7,5%) i en liter vatten. Placera den orangefärgade turbinen i lösningen.
3. Skaka turbinen i minst 1 minut för att avlägsna alla orenheter.
4. Låt turbinen ligga i blöt i 15 minuter.
5. Rengör turbinen genom att doppa den i rent (ej hett) vatten i minst 1 minut.
6. Avlägsna överflödigt vatten från turbinen genom att skaka den och låt den torka genom att placera den vertikalt på en torr yta.
7. Kontrollera att den är ren och fri från främmande föremål.
8. Efter rengöring ska turbinen sättas in i uttaget i den riktning som anges av symbolen för stängt hänglås på Spirobank Smart-enheten. För att sätta i turbinen korrekt, tryck ner den och vrid den medurs tills den stannar, för att säkerställa att den är helt insatt i plasthöljet.

Rengöring av munstycke

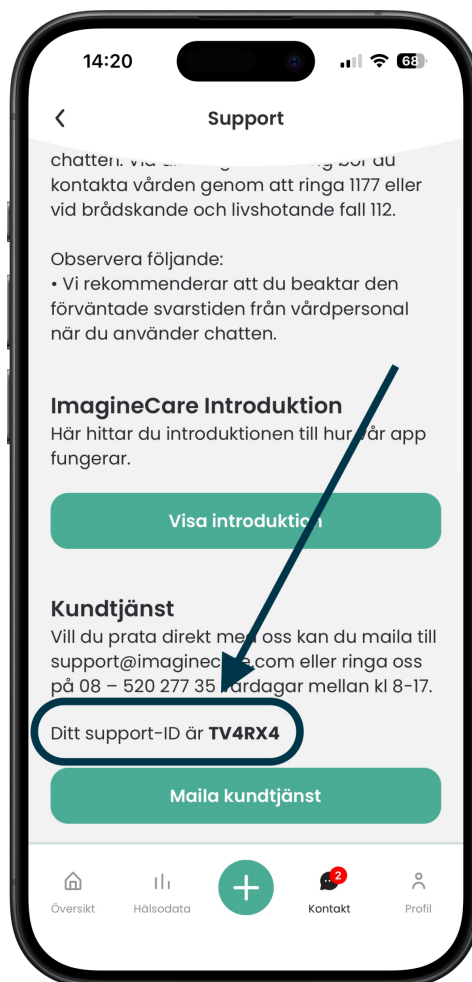
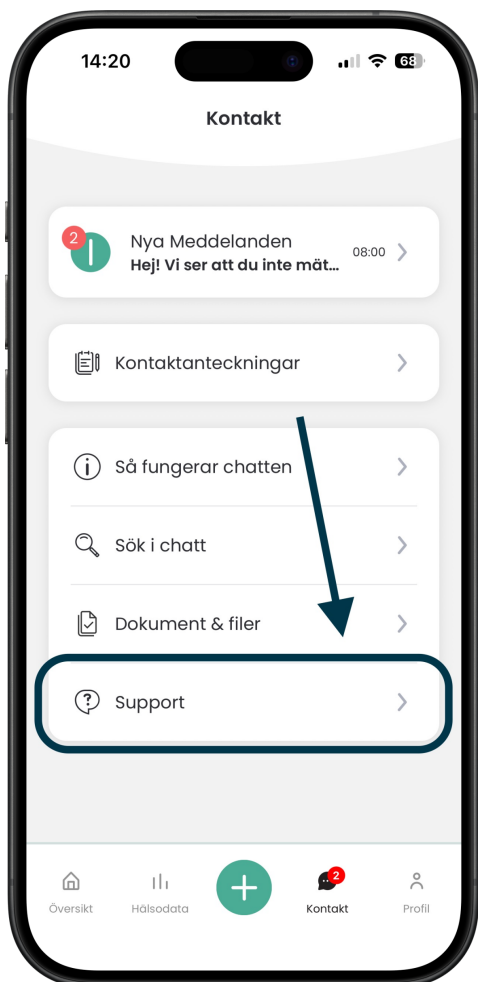
Se till att rengöra munstycket efter varje användning, enligt instruktionerna nedan:

1. För att rengöra munstycket tar du helt enkelt bort det från turbinen.

2. Lägg munstycket i varmt vatten.
3. Skaka munstycket i 2-3 minuter.
4. Skölj med rent vatten.
5. Skaka försiktigt för att avlägsna eventuellt överflödigt vatten.
6. Låt det torka på en trasa.
För sedan in munstycket i turbinen med ett lätt tryck.

Support

För att vara så förberedd som möjligt, tryck på kontakt → support, nedanför “Kundtjänst” finns ditt support-id som du kan uppge för supporten.



Har du frågor eller funderingar som gäller din personliga måtenhet eller hur du använder den? Då är du välkommen att kontakta vår tekniska support som nås helgfria vardagar kl. 07.30–16.30.

Telefonnummer: +468-520 277 35

E-postadress: support@imaginecare.com

Dessa kontaktuppgifter hittar du även i appen under **Kontakt**, genom att trycka på rutan som heter **Support**. Här hittar du även användarmanualen samt frågor och svar.

Om du har frågor kring ditt hälsotillstånd bör du kontakta din vårdgivare direkt via Kontakt i ImagineCare-appen.

Allvarliga incidenter

Alla allvarliga incidenter som kan ha orsakat skada eller potentiell skada för en patients hälsa (vårdskador) där ImagineCare plattform bedömts vara en viktig bidragande orsak måste rapporteras till tillverkaren på incident@imaginecare.com och din lokala behöriga myndighet.