

IMAGINECARE

Kom igång med egenmonitorering



Välkommen till ImagineCare!

Du har tillsammans med din vårdgivare kommit överens om att mätning s.k. egenmonitorering i hemmet passar dig. Tillsammans har ni skapat en hälsoplan utifrån dina hälsomål. Den personliga mätutrustningen som du nu ska använda gör att du och vårdgivaren kan följa din hälsoutveckling.

Genom att regelbundet rapportera in dina hälsovärden kan vårdgivaren hjälpa dig att agera i tid om dina värden skulle avvika på något sätt. Du kan känna dig trygg med att din vårdgivare får notiser om dina mätvärden avviker, så att de snabbt kan stötta dig med egenvård hemma.

Om du har frågor kring dina mätvärden eller din hälsoplan kan du lätt kontakta din vårdgivare genom chatt eller videokommunikation i ImagineCare.

VIKTIGT! Mätutrustningen du erhållit är ImagineCares egendom. Spara därför allt emballage och dess innehåll så att utrustningen går att returnera till ImagineCare, när du inte behöver den längre. Utrustningen som du lånar är personlig och får inte lånas ut till någon annan person då detta kommer att påverka din uppföljning.

INNEHÅLL

1. Förberedelser	sid 3
2. Ladda ner appen ImagineCare	sid 3
3. Skapa ditt personliga användarkonto	sid 4
4. Kom igång med ImagineCare	sid 5
5. Parkoppla din utrustning (<i>gäller endast parkopplad utrustning</i>) ...	sid 6

Parkopplad mätutrustning

Registrering av blodtryck	sid 8
Registrering av vikt	sid 10

Manuell mätutrustning

Registrering av blodsocker	sid 12
Registrering av temperatur	sid 14

1. FÖRBEREDELSE



Läs noga igenom medföljande beskrivningar

Den mätutrustning som ska användas har egna separata beskrivningar för hur enheterna ska användas. Läs beskrivningarna noggrant så handhavandet och mätvärdena blir rätt.



Ladda mätutrustningen

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

2. LADDA NER APPEN "IMAGINECARE"



App Store

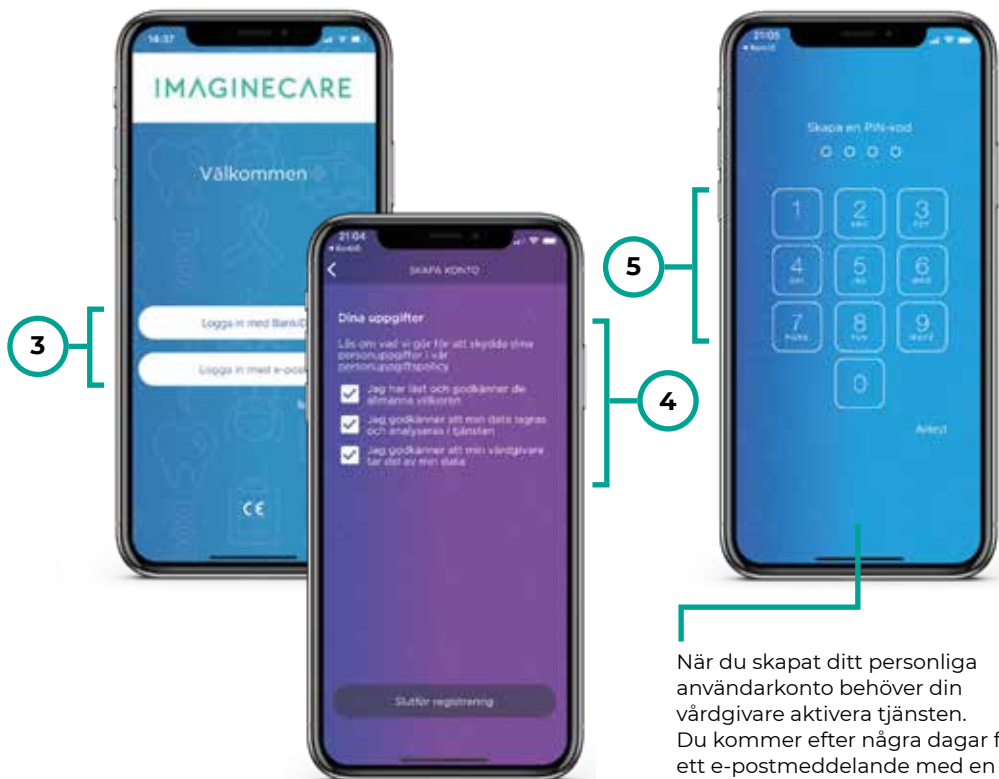


Google Play

För att kunna genomföra mätningar i ditt hem behöver du installera appen ImagineCare på din läsplatta eller mobiltelefon.

1. Starta din läsplatta eller mobiltelefon.
2. Ladda ner ImagineCare från App Store eller Google Play, välj **installera**.

3. SKAPA DITT PERSONLIGA ANVÄNDARKONTO



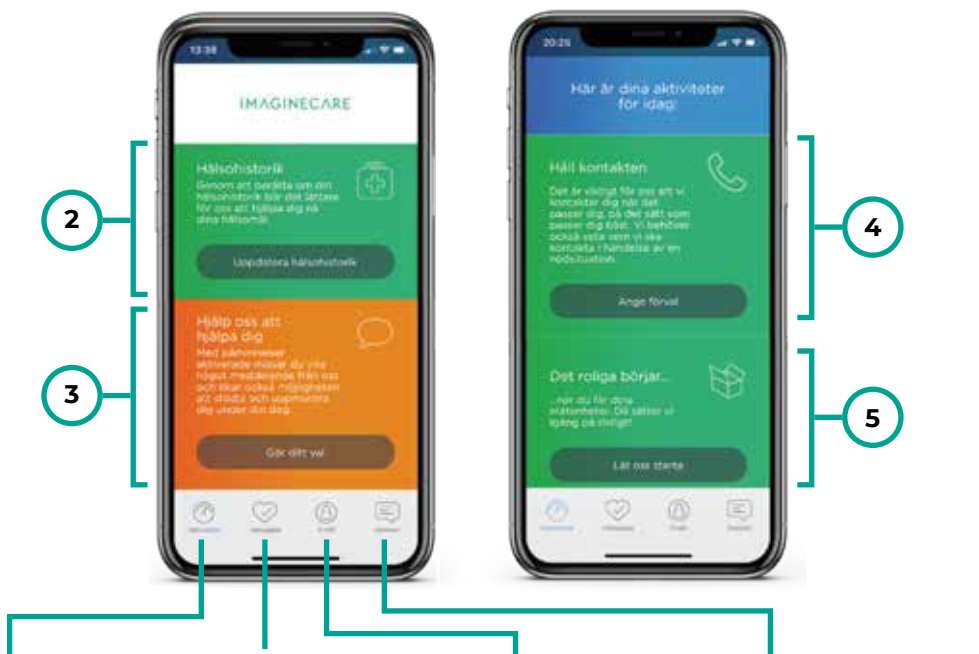
När du skapat ditt personliga användarkonto behöver din vårdgivare aktivera tjänsten. Du kommer efter några dagar få ett e-postmeddelande med en bekräftelse.

1. Starta din läsplatta eller mobiltelefon.
2. Klicka på ImagineCare och följ instruktionerna.
3. Ange något av följande två inloggningsalternativ:

BankID eller E-post och lösenord

4. Godkänn alla villkoren för hantering av dina personuppgifter och klicka på **Slutför registrering**.
5. Välj en egen **4-siffrig PIN-kod** som du kommer använda för att få access till ImagineCare. Skriv ner och spara PIN-koden på ett säkert ställe.
6. Du är nu färdig med registreringen och din vårdgivare behöver aktivera tjänsten. Har din vårdgivare på förhand aktiverat tjänsten kan du fortsätta till 4. *Kom igång med ImagineCare*. Är tjänsten inte aktiverad så kommer inom några dagar få ett e-postmeddelande med en bekräftelse på att du kan börja med din egenmonitorering.

4. KOM IGÅNG MED IMAGINECARE



Hälsodata

Här kan du se dina mätvärden och frågor som din vårdgivare vill att du svarar på.

Hälsoplan

Här får du en översikt på de aktiviteter som du och din vårdgivare kommit överens om.

Profil

Här kan du lägga in kompletterande information om dig och ditt hälsotillstånd.

Kontakt

Under "Kontakt" kan du chatta med din vårdgivare om det som rör din hälsa.

1. Starta din läsplatta eller mobiltelefon och ImagineCare.



2. Börja genom att klicka på **Uppdatera hälsohistorik**.

3. Aktivera notiser genom att klicka in på **Gör ditt val**.

VIKTIGT! Aktivera även notiser i läsplattans eller mobilens egna **Inställningar**. Skrolla ner till du ser ImagineCare-ikonen och klicka på **Notiser**. Aktivera **Tillåt notiser**.

Då ger du din vårdgivare möjlighet att sända information till dig.

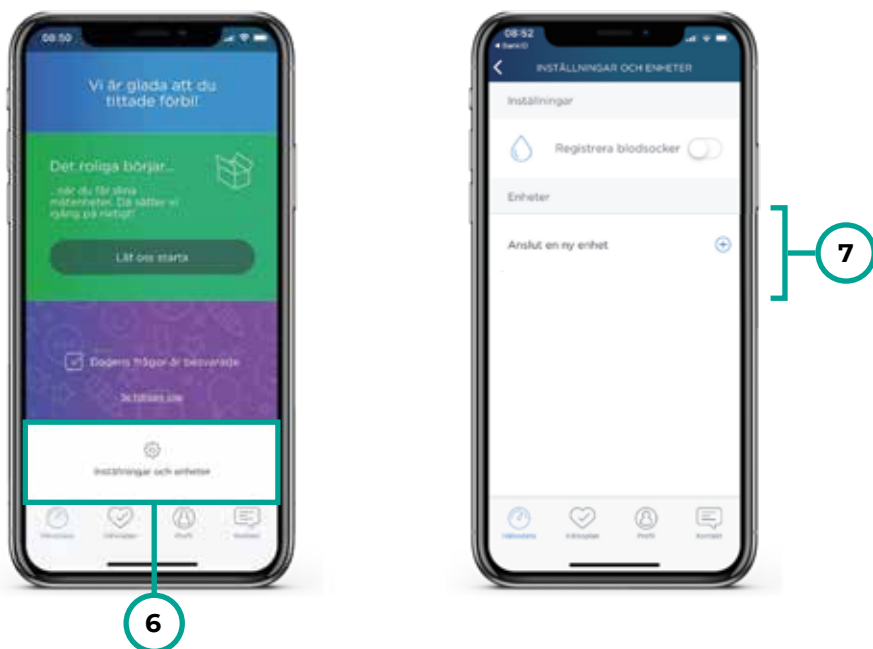
4. Klicka på **Ange förval** för att ange hur och när på dygnet du vill bli kontaktad av din vårdgivare.

5. För att parkoppla din Läsplatta eller mobiltelefon med mätutrustningen en klickar du på **Låt oss starta**.

Parkoppling fortsätter på nästa sida.

5. PARKOPPLA DIN MÄTUTRUSTNING

Behöver din utrustning inte parkopplas? Fortsätt då till avsnitten med *Manuell mätutrustning* som finns på sidorna 12 – 15.



Fortsättning från föregående sida.



För att enheterna ska kunna kommunicera med varandra måste mätutrustningen parkopplas med din läsplatta eller mobiltelefon.

Därför är det viktigt att du har Bluetooth aktiverat för att parkopplingen ska vara möjlig. Det aktiverar du i läsplattans eller mobiltelefonens inställningar för Bluetooth.

Det är viktigt att endast **en** ImagineCare-app är parkopplad med **en** mätutrustning för att mätvärden och uppföljning ska bli rätt.

Mätutrustning som behöver parkopplas finns med i listan under **Anslut till ny enhet**. Parkoppling behöver vanligtvis göras en gång och kan göras med flera enheter, dock en i taget.

6. Starta ImagineCare och skrolla längst ner på sidan som visas. Klicka sedan på **Inställningar och enheter**.
7. Klicka på **Anslut en ny enhet**.
8. Välj och klicka på den enhet i listan som motsvarar din mätutrustning och följ instruktionerna.

Din läsplatta eller mobiltelefon börjar nu söka efter din mätutrustning. Tänk på att Bluetooth har begränsad räckvidd. Enheterna ska därför inte vara mer än några meter från varandra när de parkopplas eller då mätning görs.

9. Tag fram din mätutrustning:

Blodtrycksmätare

Håll **startknappen** intryckt till dess att **Pr** visas på displayen.

Släpp sedan knappen.



Under tiden Pr visas på blodtrycksmätarens display så kan enheterna hitta varandra.

Våg

Håll den **svarta knappen** på vågens baksida intryckt till dess att **Pr** visas i displayen.

Släpp sedan knappen.



Under tiden Pr visas på vågens display så kan enheterna hitta varandra.

10. När enheterna har hittat varandra visas en dialogruta i din läsplatta eller mobiltelefon. Välj **Parkoppla**. Ibland händer det att enheterna inte hittar varandra. Gör i så fall om proceduren. Börja om från punkt 7.

11. **Dina enheter är du parkopplade** och du kan börja mäta. Det finns instruktioner om hur mätningen går till i denna guide, se sid 2.

REGISTRERA DITT BLODTRYCK

NÄR DU SKA BÖRJA MÄTA DITT BLODTRYCK

Med ImagineCare börjar du att mäta ditt blodtryck **1 gång varje dag**. Mätningar av blodtrycket utvärderas individuellt, per dagligt medelvärde och med trend över flera dagar.

Du mäter ditt blodtryck med den medföljande blodtrycksmätaren som har Bluetooth. Enheten måste vara parkopplad med din läsplatta eller mobiltelefon.

NÄR DU MÄTT DITT BLODTRYCK UNDER EN LÄNGRE TID

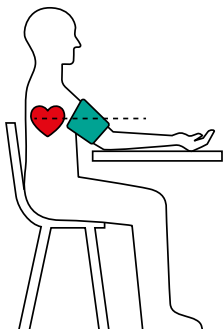
När ditt blodtryck visar sig vara konsekvent under kontroll ber vi om blodtrycksmätningar **1 gång varje vecka**.

Om blodtrycket är utanför ett bestämt intervall uppmanas du att mäta blodtrycket oftare. Du meddelas om hur ofta du ska genomföra dina blodtrycksmätningar via meddelanden i ImagineCare. Både du och vårdgivaren meddelas med olika angelägenhetsgrad beroende på hur långt från normalvärdet som det uppmätta blodtrycket är.

HUR LÄNGE SKA JAG MÄTA MITT BLODTRYCK?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan antingen skicka meddelanden eller via videosamtal stödja dig att göra livsstilsförändringar som påverkar blodtrycket såsom sömn, aktivitet eller stress.

Om du känner att du inte mår bra så ska du kontakta din hälsocentral. För rådgivning kvällar och helger ring 1177. Vid akut sjukdom ring 112.



- Vila i ca 10 minuter före provtagning.
- Placera manschetten i höjd med hjärtat.
- Se till att mätutrustning och läsplatta eller mobiltelefon finns nära varandra för att registreringen ska bli rätt.

VIKTIGT! Mätutrustningen är personlig och får inte lånas ut till någon annan person eftersom detta kommer att påverka din uppföljning.



FÖRBEREDELSE

1. Starta läsplattan eller mobiltelefonen och sätt på dig blodtrycksmanschetten.
2. Starta ImagineCare och ange din **PIN-kod**.
3. Välj enhet **Blodtrycksmätare**.

NÄR IMAGINECARE UPPMANAR DIG ATT MÄTA DITT BLODTRYCK

1. Klicka på: **Uppdatera Blodtryck**
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
3. Klicka på: **Se resultat**

NÄR DU SJÄLV VÄLJER ATT MÄTA DITT BLODTRYCK

1. Klicka på ditt senaste blodtrycksvärde som visas på displayen.
2. Klicka på: **Uppdatera Blodtryck**
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
4. Klicka på: **Se resultat**

ANGE BLODTRYCK MANUELLT

Om problem uppstår med din blodtrycksmätare kan du välja att ange ditt blodtryck manuellt genom att klicka på:

**Lägg in blodtrycket
manuellt**




SE TIDIGARE MÄTNINGAR

När du använder ImagineCare kan du se dina tidigare mätningar i en graf genom att skrolla ner på sidan.



Klicka på hjärtasymbolen så visas dina puls värden i grafen.

RESULTATMARKÖRER

-  Grönt = normalt värde.
-  Turkos = något över eller under normalt värde.
-  Orange = över eller under normalt värde.

REGISTRERA DIN VIKT

NÄR DU SKA BÖRJA MÄTA DIN VIKT

Du har kommit överens med din vårdgivare om att registrera och följa upp din vikt. Vikten ska mätas **en gång per dag**.

Du mäter din vikt med den medföljande vågen som har Bluetooth. Enheten måste vara parkopplad med din läsplatta eller mobiltelefon.

OM HJÄRTSVIKT

En försämrad hjärtsvikt ger ökad vätskeansamling i kroppen och därmed en ökad vikt. Viktökningen börjar ofta 1-2 veckor innan du själv märker av några symptom. Hälsoflödet jämför därför din rapporterade vikt med din tidigare vikt. Du och vårdgivaren informeras om det sker en långsam viktökning över längre tid eller en snabbare viktökning på kort tid.

UPPFÖLJNING

Efter varje viktökning gör vårdgivaren en bedömning om egenvården ska fortsätta eller om andra åtgärder behövs sättas in, exempelvis vätskedrivande medicin. Både du och vårdgivaren får återkoppling om viktökning i *ImagineCare*. Vårdpersonal kan även vid behov skicka ett frågeformulär till dig i *ImagineCare* för att ta reda på mer om dina eventuella hjärtsviktsbesvär så som, trötthet, andfåddhet osv.

Om du känner att du inte mår bra så ska du kontakta din hälsocentral. För rådgivning kvällar och helger ring 1177. Vid akut sjukdom ring 112.

VIKTIGT! Mätutrustningen är personlig och får inte lånas ut till någon annan person eftersom detta kommer att påverka din uppföljning.



FÖRBEREDELSE

1. Starta läsplattan eller mobiltelefonen och starta vågen.
2. Starta ImagineCare ange din **PIN-kod**.
3. Välj enhet **Vikt**.

NÄR IMAGINECARE UPPMANAR DIG ATT MÄTA DIN VIKT

1. Klicka på: **Uppdatera Vikt**
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
3. Klicka på: **Se resultat**




NÄR DU SJÄLV VÄLJER ATT MÄTA DIN VIKT

1. Klicka på din senaste vikt som visas på displayen.
2. Klicka på: **Uppdatera Vikt**
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
4. Klicka på: **Se resultat**

SE TIDIGARE MÄTNINGAR

När du använder ImagineCare kan du se dina tidigare mätningar i en graf genom att skrolla ner på sidan.

RESULTATMARKÖRER

-  Grönt = normalt värde.
-  Turkos = något över eller under normalt värde.
-  Orange = över eller under normalt värde.



REGISTRERA DITT BLODSOCKER

BÖRJA FÖLJA UPP DITT BLODSOCKER

Du har kommit överens med din vårdgivare att registrera och följa upp ditt blodsocker. Du ska sätta ett målintervall för ditt blodsocker och manuellt föra in dina värden dagligen i ImagineCare.

NÄR DU MÄTT DITT BLODSOCKER ETT LÄNGRE TID

ImagineCare jämför de rapporterade värdena med gränsvärden för högt eller lågt blodsocker samt värden som över tid kan ge komplikationer. Vid varje kontakt gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta eller om en uppföljning behöver genomföras.

Du och vårdgivaren får automatiska notiser vid behov och vårdpersonalen kan stödja dig till livsstils- och läkemedelsförändringar som på sikt kan ge förbättrade blodsockervärden.

Om du känner att du inte mår bra så ska du kontakta din hälsocentral. För rådgivning kvällar och helger ring 1177. Vid akut sjukdom ring 112.

FÖRBEREDELSE

1. Tag fram och starta blodsockermätaren och läsplattan eller mobiltelefonen.
2. Starta ImagineCare och logga in i appen.

ANGE ETT BLODSOCKERMÅL

Innan du börjar att registrera ditt blodsocker i ImagineCare vill vi att du lägger in ett målintervall för ditt blodsocker. Detta behöver bara göras första gången du använder ImagineCare.

1. Klicka på **Inställningar** och enheter.
2. Klicka på **Blodsockermål**.
3. Ange medelvärde för **lägsta** och **högsta** blodsocker.
4. Klicka på **Färdig**.



REGISTRERA DITT BLODSOCKER

1. Klicka på *ditt senaste blodsockervärde*. Du kommer då till vyn som visar dina tidigare uppmätta blodsockervärden.
2. Klicka på: **Uppdatera blodsocker**
3. Det två olika sätt att registrera blodsockervärdena i ImagineCare. Det beror på vilken blodsockermätare du fått låna.

Ange ditt blodsocker som antingen:

- **Ett siffervärde**
- **Högt eller lågt**

4. Ange 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.

5. Klicka på **Färdig**.

Du kommer efter en veckas registreringar få feedback på hur många procent av mätningarna som varit inom satt målområde för den aktuella veckan.

RESULTATMARKÖRER

-  Grönt = normalt värde.
-  Turkos = något över eller under normalt värde.
-  Orange = över eller under normalt värde.

REGISTRERA DIN TEMPERATUR

BÖRJA FÖLJA UPP DINA KOL-SYMPATOM

Du har kommit överens med din vårdgivare registrera och följa dina KOL-besvär. För att göra det tillämpar ImagineCare frågeformuläret CAT (COPD Assessment Test) och uppföljning av kroppstemperatur.




FRÅGEFORMULÄRET CAT

Du ombeds svara på åtta frågor för att mäta i hur stor grad du påverkas av KOL i ditt dagliga liv och välbefinnande. Varje fråga besvaras med ett svarsalternativ mellan 0-5 som bäst beskriver hur du för närvarande mår.

Dina svar summeras och din vårdgivare meddelas om total poängen. Dina svar jämförs med föregående test och beroende av tidigare grad av KOL påverkan kommer du automatiskt att följas upp genom att du på nytt får svara på formuläret. Din vårdgivare kan också skicka formuläret till dig vid behov.

Om du känner att du inte mår bra så ska du kontakta din hälsocentral. För rådgivning kvällar och helger ring 1177. Vid akut sjukdom ring 112.

RESULTATMARKÖRER

-  Grönt = normalt värde.
-  Turkos = något över eller under normalt värde.
-  Orange = över eller under normalt värde.



FÖRBEREDELSE


1. Tag fram och starta termometern och läsplattan eller mobiltelefonen.
2. Starta ImagineCare och logga in i appen.
3. Mät temperaturen.

SVARA PÅ 8 FRÅGOR

1. Klicka på **Frågor om KOL** och följ anvisningarna.
2. Klicka på:  och följ anvisningarna.

När du sedan är klar kommer du att få en återkoppling på dina svar i chatten under **Kontakt**.

REGISTRERA DIN TEMPERATUR

1. Klicka på *ditt senaste temperaturvärde*. Du kommer då till vyn som visar dina tidigare temperaturvärden.
2. Klicka på: 
4. Ange:
 - **Temperatur**
 - **Tid**
 - **Datum**
5. Klicka på **Färdig**.

KONTAKTA IMAGINECARE

Har du frågor eller funderingar som gäller din personliga mätutrustning eller hur du använder den? Då är du välkommen att kontakta vår tekniska support via e-post.

E-postadress: support@imaginecare.com

Öppettider: Måndagar till fredagar 08.00 – 17.00

Om du har frågor kring ditt hälsotillstånd bör du kontakta din vårdgivare via chatten i appen **ImagineCare** via telefon.

- **Om du inte känner dig frisk, kontaktar du din hälsocentral eller vårdgivare.**
- **För rådgivning kvällar och helger ring 1177.**
- **Vid akut sjukdom ring 112.**

IMAGINECARE

www.imaginecare.com