

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.

1. FÖRBEREDELSE



Läs noga igenom medföljande beskrivningar

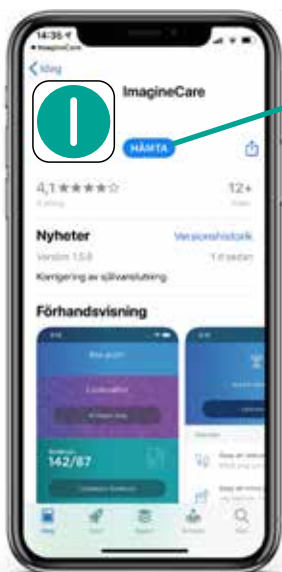
Den mätutrustning som ska användas har egna separata beskrivningar för hur enheterna ska användas. Läs beskrivningarna noggrant så handhavandet och mätvärdena blir rätt.



Ladda mätutrustningen

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

2. LADDA NER APPEN "IMAGINECARE"



App Store

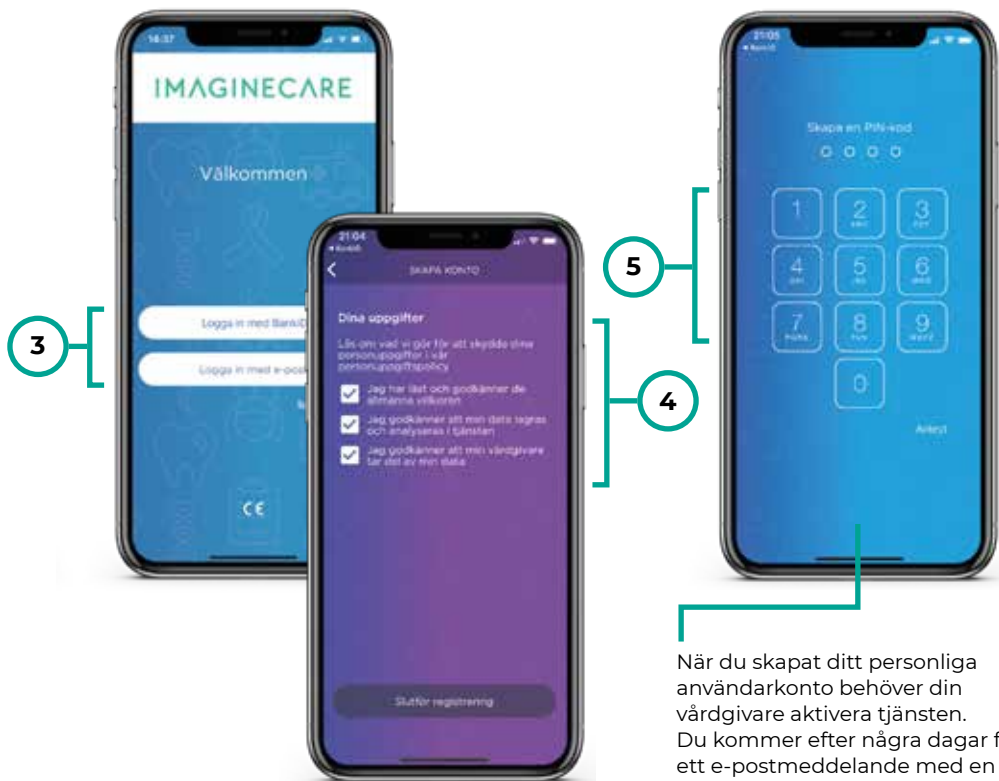


Google Play

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



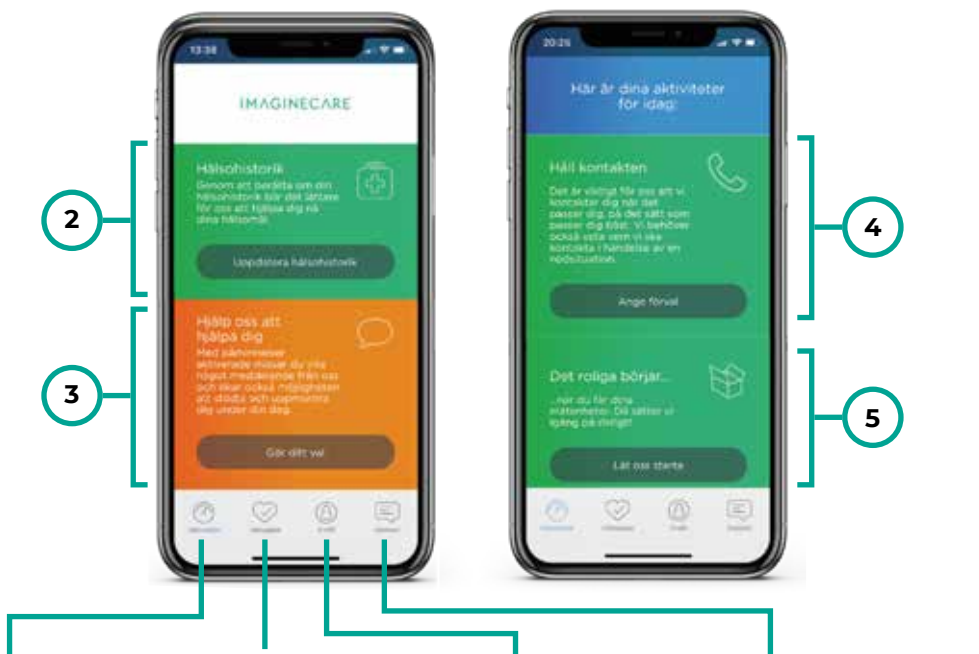
När du skapat ditt personliga användarkonto behöver din vårdgivare aktivera tjänsten. Du kommer efter några dagar få ett e-postmeddelande med en bekräftelse.

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**.

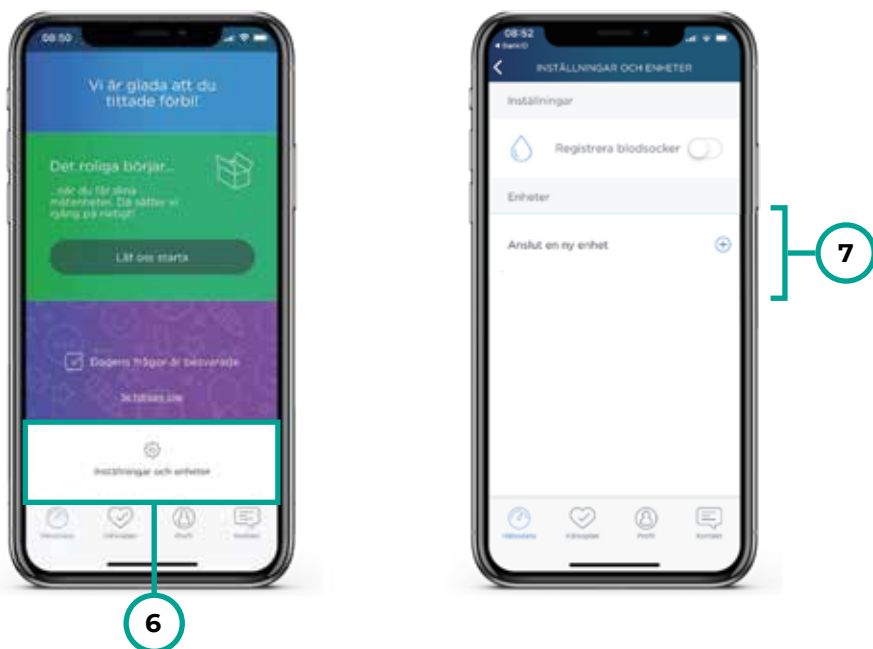
Då ger du din vårdgivare möjlighet att sända information till dig.

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



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.

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