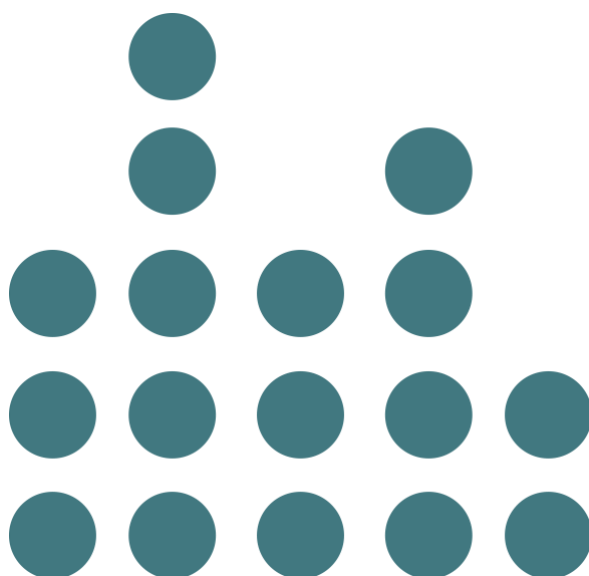


Användarmanual

AsthmaTuner App



AsthmaTuner

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	ALLMÄNT	3
1.1	INLEDNING.....	3
1.2	AVSEDD ANVÄNDNING.....	3
1.3	AVSEDDA ANVÄNDARE.....	3
1.4	ASTHMATUNER INGÅENDE DELAR.....	3
1.5	VIKTIG INFORMATION VID ANVÄNDNING AV ASTHMATUNER.....	4
1.6	KONTRAINDIKATIONER OCH KOMPLIKATIONER VID SPIROMETRIUNDERSÖKNING.....	5
2	KOMMA IGÅNG MED ASTHMATUNER APPEN	5
2.1	LADDA NED ASTHMATUNER APPEN.....	5
2.2	SKAPA KONTO – VUXEN MED EGET BANKID.....	5
2.3	SKAPA KONTO – BARN UTAN EGET BANKID.....	5
2.4	INLOGGNING.....	6
3	NAVIGERA I ASTHMATUNER	6
3.1	MENY - INNEHÅLL.....	6
3.2	PÅMINNELSER.....	7
3.3	HJÄLP.....	8
3.4	LÖSENORD.....	8
3.5	VÅDER OCH POLLEN.....	8
3.6	KLINIKKOPPLING.....	8
3.7	ASTMAVERKTYG.....	8
3.8	BEHANDLINGSREKOMMENDATION.....	8
4	LUNGFUNKTIONSMÄTNING OCH LUNGFUNKTIONSMÄTAREN	10
4.1	ALLMÄNT OM LUNGFUNKTIONSMÄTNING.....	10
4.2	FEV1.....	11
4.3	PEF.....	11
4.4	MUNSTYCKE.....	11
4.5	KROPPSHÅLLNING.....	11
4.6	NÄSKLÄMMA.....	11
4.7	KONTINUITET.....	11
4.8	HYGIEN.....	11
4.9	FUNKTIONSKONTROLL.....	11

1 Allmänt

1.1 Inledning

Välkommen som användare av AsthmaTuner! Läs noga igenom denna användarmanual för att få viktig information och bästa möjliga upplevelse av AsthmaTuner.

1.2 Avsedd användning

AsthmaTuner är avsedd för egenvård och uppföljning av astma. AsthmaTuner möjliggör följsamhet till en individuell behandlingsplan som förskrivits av behandlande läkare. Vidare möjliggör AsthmaTuner uppföljning av ordinerad behandling, lungfunktion och upplevda symptom över tid, vilket kan ses som ett stöd för utbildning och egenvård, samt ett beslutstöd för diagnostik.

1.3 Avsedda användare

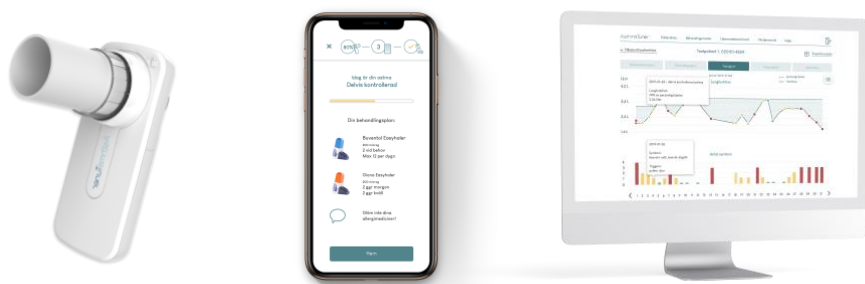
AsthmaTuner är avsedd att användas av personer som utreds eller behandlas för astma från 6 års ålder och uppåt. All användning för barn och tonåringar under 18 år ska ske under vårdnadshavares tillsyn. Det betyder att barn och ungdomar måste få stöd, råd och information från vårdnadshavare vid behov när de använder AsthmaTuner. Inmatning av behandlingsplan i AsthmaTuner ska göras av behörig sjukvårdspersonal. AsthmaTuner är för närvarande tillgänglig på svenska och engelska och ska användas av personer som behärskar dessa språk.

För att kunna använda AsthmaTuner krävs en smartphone som stödjer:

- Bluetooth 4.0 eller över
- iOS 10 eller över
- Android 5 eller över.
- Du behöver även Mobilt BankID eller en anhörig med Mobilt BankID för att skapa konto.

1.4 AsthmaTuner ingående delar

1. Trådlös lungfunktionsmätare
2. Smartphone app till iOS och Android
3. Careportal - webgränssnitt för vårdgivare



OBS! iOS och Android apparna är väldigt lika varandra men kan skilja sig. Bilder i manualen illustrerar iOS-appen.

1.5 Systemkrav

För att kunna använda AsthmaTuner krävs en smartphone som stödjer:

- Bluetooth 4.0 eller över
- iOS 10 eller över
- Android 6 eller över.
- Du behöver även Mobilt BankID eller en anhörig med Mobilt BankID för att skapa konto.

AsthmaTuner Careportal nås genom en webbläsare på en dator. De godkända webbläsarna inkluderar:

- Safari
- Internet Explorer IE11+
- Edge
- Firefox
- Google Chrome

Rekommendationen är att alltid använda den senaste versionen av webbläsare. Om inget annat står angivet stöds de två senaste stora releaserna av ovan listade webbläsare.

1.6 Viktig information vid användning av AsthmaTuner

- **Varning!** Mår du akut dåligt i din Astma ring 112
- **Varning!** Läs dessa instruktioner innan du börjar använda AsthmaTuner
- **Varning!** Informera alltid din vårdgivare om vilka läkemedel du tar tillsammans med astmamediciner.
- **Varning!** Se till att aldrig överskrida max-dos för din förskrivna astmamedicin. Max-dos står angivet på ditt recept.
- **Varning!** Om AsthmaTuner eller din telefon av någon anledning inte fungerar ska behandling följas enligt recept/etikett på förskrivna läkemedel, alt. besök websidan apoteket.se, logga in med Bank-ID och lista över ordinerade astmaläkemedel eller kontakta din vårdgivare för information om din behandling.
- **Varning!** Om du upplever att AsthmaTuner ger för hög eller för låg dos i relation till hur du mår bör du kontakta ansvarig vårdgivare som har förskrivit din behandlingsplan.
- **Varning!** Vid yrsel eller illamående pga lungfunktionsmätning avbryt undersökning och vila innan ny undersökning påbörjas.
- **OBS!** För användare med astma är det rekommenderat att regelbundet hålla kontakt, bli undersökt och rapportera eventuella symptom till en vårdgivare.
- **OBS!** Kontrollera att din behandlingsplan överensstämmer med vad du och din läkare kommit överens om, annars kontakta din vårdgivare. Om ditt läkemedel ersätts av ett annat läkemedel bör du kontakta din vårdgivare.

1.7 Kontraindikationer och komplikationer vid spirometriundersökning

Lungfunktionstest bör inte utföras vid, nyligen genomgången operation eller hjärtinfarkt samt aortaaneurysm. Bedömningen bör göras individuellt av ansvarig läkare [1]. I övrigt är komplikationer sällsynta vid spirometriundersökning. Mycket sällsynt är yrsel samt olika typer av bröstsmärtor. Vid besvärlig yrsel avbryts undersökningen och vila rekommenderas innan ny undersökning görs.

2 Komma igång med AsthmaTuner appen

2.1 Ladda ned AsthmaTuner Appen

Sök efter "AsthmaTuner" i App Store eller Play Butik och installera appen.

2.2 Skapa konto – vuxen med eget BankID

1. Starta appen och välj skapa konto (Bild 4)
2. Välj skapa konto åt dig själv med eget BankID (Bild 5a)
3. Autentisera dig med Mobilt BankID
4. Fyll i din kontoinformation samt läs igenom och acceptera användarvillkor
5. Läs noga igenom och följ instruktionerna för att komma igång

2.3 Skapa konto – barn utan eget BankID

1. Du som vuxen anhörig startar appen och väljer skapa konto (Bild 4)
2. Välj skapa konto åt någon utan eget BankID (Bild 5b)
3. Autentisera först dig själv med Mobilt BankID,, läs och acceptera användarvillkoren
4. Fyll sedan i kontoinformationen för den du skapar konto åt. Hen kan sedan logga in på en annan enhet med den informationen du angett

Bild 4



Bild 5a



Bild 5b



2.4 Inloggning

2.4.1 Logga in med BankID

1. Klicka på logga in med mobilt Bank ID och följ instruktionerna.

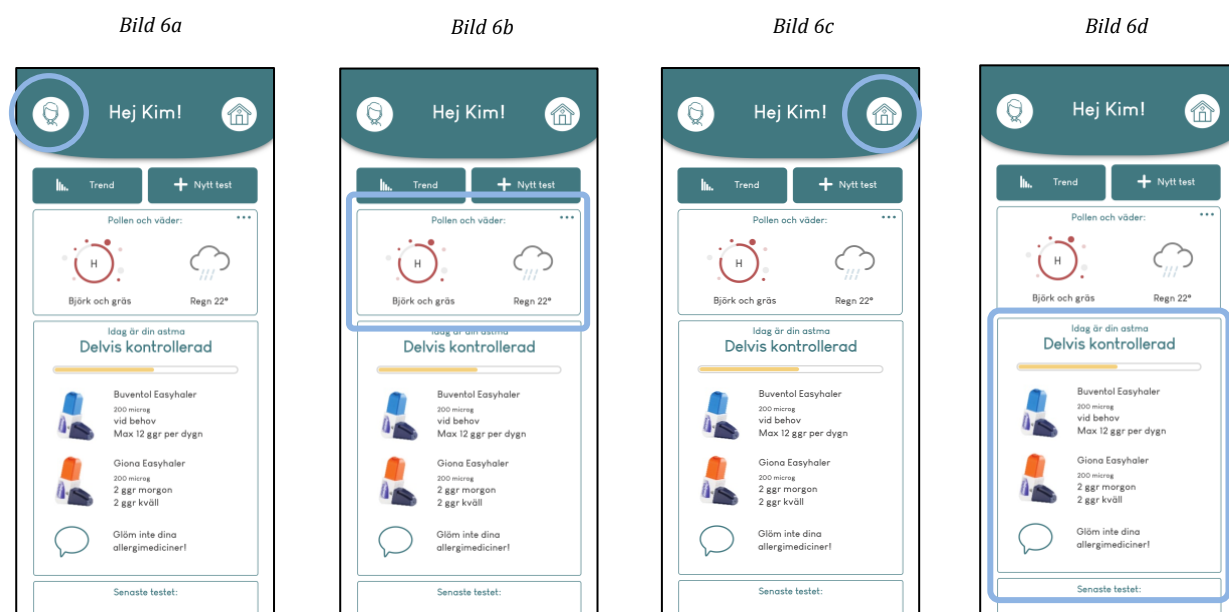
2.4.2 Logga in med SMS

För att logga in med SMS kräver det att du fyllt in till telefonnummer och angett ett personligt lösenord i menyn eller när anhängig skapat ditt konto.

1. Klicka på logga in med SMS
2. Fyll i ditt personnummer och lösenord – klicka fortsatt
 - a. Har du glömt ditt lösenord klicka länken "glömt lösenord" och följ instruktionerna
3. Fyll i den kod du får skickad i ett SMS - klicka fortsatt

3 Navigera i AsthmaTuner

Navigationen i appen utgår ifrån appens hemskärm. Här kan du nå appens meny (Bild 6a), få information om väder och pollen (Bild 6b), få information om klinikanslutning (Bild 6c), och använda dina astmaverktyg (Bild 6d). Hemskärmen kan anpassas efter dina behov under astmaverktyg i menyn.



3.1 Meny - innehåll

3.1.1 Profil

För att få full tillgång till alla funktioner i appen och för att ge vårdgivaren fullständig information så bör användaruppgifter fyllas i. Klicka på "Ändra" uppe i högra och fyll i eller uppdatera din användarinformation.

OBS! Det rekommenderas att *personligt bästa FEV₁* sätts i samråd med vårdpersonal. Rekommenderat att *personligt bästa FEV₁* baseras på 3 stycken oberoende mättillfällen

med den trådlösa lungfunktionsmätaren som följer med AsthmaTuner. Om du blåser ett värde som överstiger *personligt bästa FEV₁* kommer appen fråga om du vill uppdatera det sparade värdet i appen och automatiskt göra detta om du svarar ja.

3.1.2 Behandlingsplan

Om din vårdgivare har skapat en behandlingsplan till dig hittar du den här. Behandlingsplanen är definierad för tre olika nivåer baserad på astmastatus; grön för kontrollerad astma, gul för delvis kontrollerad astma och röd för okontrollerad astma. Genom att klicka på en nivå så visas information om den specifika nivån och den rekommenderade behandlingen.

OBS! Kontrollera att behandlingsplanen överensstämmer med förskrivna läkemedel.

3.1.3 Kopplade konton

Här kan du skapa ett konto åt ett barn och bjuda in någon att följa ditt konto. Genom att klicka "ändra" i högra hörnet kan du ta bort personer som du följer eller som följer dig.

När du följer någon så kan du byta till deras profil genom att klicka på deras ikon i menyn. Du kan då se deras information men inte ändra eller göra några nya test på deras profil.

OBS! Du måste vara inloggad med Bank ID för att kunna skapa ett nytt konto.

3.1.4 Astmaverktyg

Här kan du styra vilka funktioner du vill använda och se på din hemskärm. Genom att aktivera ett verktyg skräddarsys informationen på hemskrmen. För mer information om varje funktion se avsnitt för:

- Behandlingsrekommendation
- Utredning av lungfunktion

3.1.5 Lungfunktionsmätare

För att få full tillgång till alla funktioner i appen skall en AsthmaTuner lungfunktionsmätare paras med appen trådlöst via Bluetooth. Första gången du gör ett nytt test får du möjlighet att ansluta lungfunktionsmätaren. Om du vid ett senare tillfälle vill byta lungfunktionsmätare kan du söka upp en nya via denna ingången.

Granska att batterierna är korrekt insatta i lungfunktionsmätaren. Den har ingen av/på knapp, utan aktiveras automatiskt när telefonen söker efter den. Vid normal användning så är batteritiden ca 2 år. Är lungfunktionsmätaren inom räckhåll presenteras den i menyn med serienummer. Verifiera att numret som står angivet innanför batteriluckan på din lungfunktionsmätare och det som visas i appen stämmer överens. Klicka Anslut.

OBS! Säkerställ att Bluetooth är aktiverat på telefonen innan du ansluter

OBS! Kontakta din vårdgivare om du har några frågor om lungfunktionsmätaren eller hur du gör ett korrekt lungfunktionstest med den

3.2 Påminnelser

Ställ in påminnelser i appen så du inte glömmer att göra en mätning eller att ta din medicin.

OBS! Säkerställ att du har gett appen tillåtelse att ge dig påminnelser. Detta kan göras vid installation av appen, eller senare genom att gå in under inställningar i telefonen.

3.3 Hjälp

Under "Hjälp" i menylistan hittar du svar på vanliga frågor om AsthmaTuner. För tekniska frågor kan du alltid kontakta oss på support@asthmatuner.com, medicinska frågor hanteras av din vårdgivare.

3.4 Lösenord

För att aktivera möjligheten till SMS-inloggning så kan du ange sitt telefonnummer i profilen och ett personligt lösenord under menylistan Lösenord. Här kan du också byta lösenord.

3.4.1 Logga ut

Genom att klicka "Logga ut" i menyn så kan du välja att logga ut från ditt AsthmaTuner

3.5 Väder och pollen

I AsthmaTuner kan du få rapporter om väder och pollen. En sammanfattning visas direkt på hemskärmen och önskar du mer detaljer kan du klicka på panelen, då öppnas en detaljerad vy med mer information.

OBS! För att vi ska kunna ge dig information om väder och pollen behöver vi tillgång till din position. Detta godkänner du i appen. För mer information hur din data hanteras se Privacy Policy.

3.6 Klinikkoppling

För att få ut full funktionalitet av AsthmaTuner rekommenderas det att du ansluter AsthmaTuner till en vårdgivare. Om du inte är ansluten till en vårdgivare kan du få information om hur det går till här.

Vid anslutning skickar din vårdgivare ut en förfrågan om att ansluta till ditt konto. Du accepterar denna inbjudan i appen.

När du är ansluten till en klinik kan din vårdgivare se din data och skapa en individuell behandlingsplan till dig. Du ser mer information om kliniken du är kopplad till.

3.7 Astmaverktyg

AsthmaTuner har flera verktyg som kan användas för att följa upp din astma. Vilka verktyg som passar just dig kommer du överens om tillsammans med din vårdgivare. Vilka verktyg du vill använda kan du välja första gången du loggar in på ditt konto eller under Astmaverktyg i menyn.

3.8 Behandlingsrekommendation

Detta verktyg är skapat för att stödja dig i din egenvård. Med hjälp av lungfunktionsmätning och symptomrapportering får du ett förslag på din astmakontroll. Har du en behandlingsplan från din vårdgivare visas denna kopplad till din astmakontroll.

3.8.1.1 Hur ofta ska jag testa min astma? användas?

Detta beslutas av din vårdpersonal. För att uppnå optimal effekt av AsthmaTuner rekommenderas användning minst en gång i veckan, men gärna en gång per dag.

3.8.1.2 Hur gör jag ett test för att få en behandlingsrekommendation?

AsthmaTuners egenkontroll är indelad i ett par steg, Lungfunktion, Symptomfrågor, Behandlingsrekommendation. Börja genom att klicka nytt test på hemskärmen

Lungfunktion

- Klicka på nytt test på appens hemskärm
- Följ instruktionerna i appen för att ansluta lungfunktionsmätaren
- När den är ansluten startar testet automatiskt
- Följ instruktionerna på skärmen för att göra ett lungfunktionstest
- Efter avslutat test kan du välja "Testa igen" eller "Spara"
- **Viktigt!** Tänk på att inte täcka turbinen med handen när du gör ett test, se till att du sluter helt tätt med läpparna och tar i allt du orkar från start.
- **Viktigt!** Om du blåser ett bättre värde än tidigare föreslår appen att uppdatera ditt personligt bästa värde. Detta styr din behandlingsrekommendation så uppdatera endast det om du själv utfört ett korrekt test.
- **OBS!** Har du svårigheter eller inte med dig lungfunktionsmätaren kan du välja att hoppa direkt till nästa steg.

Symptomfrågor

Registrera dina symptom för **den senaste veckan** genom att svara Ja eller Nej på fyra stycken symptomfrågor. Klicka spara.

Behandlingsrekommendation

Baserat på din lungfunktion och eller rapporterade symptom får du nu en rekommendation på vilken astmakontroll du har - grön för kontrollerad, gul för delvis kontrollerad och röd för okontrollerad. Behandlingsrekommendationen är datummärkt och giltig i ett dygn eller tills du gjort ett nytt test. Kriterierna för att bestämma om du har kontrollerad, delvis kontrollerad eller okontrollerad astma följer internationella riktlinjer och baseras på jämförelse mellan personligt bästa FEV1 och aktuellt uppmätt lungfunktionsvärde samt genom att titta på antalet rapporterade symptom.

Om du har en behandlingsplan från din läkare syns det även vilka läkemedel du ska ta och eventuella ytterligare instruktioner från din vårdgivare.

Triggers

Som sista steg kan du välja att gå direkt till din hemskärm eller lägga till triggers. Om du väljer triggers får du möjlighet att registrera vad du tror påverkade din astma och skriva en kommentar.

3.8.1.3 Min Astma

På hemskärmen kan du klicka på min astma för att se dina historiska värden. Här visas information om astmakontroll, lungfunktion, symptom och registrerade triggers. Du kan själv välja tidshorisont.

3.8.2 Utredningsperiod

Verktøget utredningsperiod är skapat för att utreda hur din lungfunktion varierar över tid. Detta kan vara en indikation som underlättar för vårdpersonal att avgöra om du har astma.

3.8.2.1 Hur lång är en utredningsperiod och hur många test ska jag göra?

En utredningsperiod är normalt 2 veckor. Du ska under dessa två veckor testa din astma varje morgon, eftermiddag och när du själv upplever symptom.

På hemskärmen visas hur långt du har kommit i din utredningsperiod. Endast kompletta dagar med minst 2 test räknas. Missar du en dag förlängs perioden.

Tips! Glöm inte ställa in påminnelser så du kommer ihåg att göra ett test

Viktigt! Längd på utredningsperiod och antal test kan variera. Diskutera och följ din vårdgivares rekommendationer.

3.8.2.2 Genomför ett test

Ett test består av kontroll av lungfunktion samt registrering av besvär. Påbörja testet genom att klicka nytt test på hemskärmen

Test av lungfunktion

- Klicka på nytt test på appens hemskärm
- Följ instruktionerna i appen för att ansluta lungfunktionsmätaren
- När den är ansluten startar testet automatiskt
- Följ instruktionerna på skärmen för att göra ett lungfunktionstest. Du måste göra 3st korrekta test för att kunna gå vidare till nästa steg
- **Viktigt!** Tänk på att inte täcka turbinen med handen när du gör ett test, se till att du sluter helt tätt med läpparna och ta i allt du orkar från start.
-

Registrera besvär

- Svara på samtliga frågor för att kunna spara
- Har du upplevt besvär vänligen klicka i vilka.
- Du kan även ange ytterligare information i form av fritext i appen.

3.8.2.3 Historik

Om du klickar på utredningshistorik ser du en sammanfattning av perioden med högsta och lägsta testet hittills samt detaljer kring alla test. Du kan ändra tidigare kommentarer genom att klicka på textrutan under ett test och sedan välja spara.

4 Lungfunktionsmätning och lungfunktionsmätaren

4.1 Allmänt om lungfunktionsmätning

Lungfunktionsmätning utförs för diagnostik, uppföljning av astma. samt för allmän kontroll av lungornas hälsa. Det finns flera mått på lungfunktion som vårdpersonal kan välja att analysera.

4.2 FEV1

FEV₁ – "Forcerad expiratorisk volym mätt på en sekund", är den volym luft som kan blåsas ut på en sekund med maximal kraft från helt fyllda lungor. Utandningen ska påbörjas explosivt med högsta fart från början till slut. Detta mått används primärt i astmaverktyget för att få en behandlingsrekommendation men även i utredningsverktyget.

4.3 PEF

PEF – "Maximalt Expiratoriskt Flöde", är det maximala flödet som uppmäts under ett test från helt fyllda lungor. Utandningen ska påbörjas explosivt med högsta fart från början till slut. Detta värde används primärt i utredningsverktyget.

4.4 Munstycke

Placera munstycket på lungfunktionsmätaren mellan tänderna utan att trycka ihop det med tänderna. Läpparna ska slutas tätt runt munstycket. Tungan placeras så det inte stör flödet in i munstycket.

4.5 Kroppshållning

Sittande position är förstahandsvalet vid lungfunktionsmätningen, men stående position är också tillåtet. Se till att din rygg är rak och lyft hakan under hela utandningsmanövern. Undvik framåtlutande position och försök göra samma varje gång.

4.6 Näsklämma

På kliniken rekommenderas användning av näsklämma, detta är inte ett krav vid användning av AsthmaTuner.

4.7 Kontinuitet

Det är optimalt om lungfunktionsmätningar utförs på samma sätt vid varje tillfälle. Upprepade tester är idealiskt vid varje mätningstillfälle.

4.8 Hygien

Hygien ska beaktas vid spirometriundersökning för att minimera smittorisk av luftvägsinfektioner mellan individer. AsthmaTuners lungfunktionsmätare är individuell och delas med fördel inte mellan individer. För ytterligare instruktioner kring rengöring av munstycke och turbin se instruktioner för rengöring i användarmanual för lungfunktionsmätaren.

4.9 Funktionskontroll

AsthmaTuners lungfunktionsmätare är kalibrerad i fabrik och ytterligare kalibrering behövs inte. Finns det misstanke att AsthmaTuner lungfunktionsmätaren inte uppmäter korrekta värden bör turbinen rengöras. Om misstanke kvarstår kontakta AsthmaTuner.