

Brugsanvisning

AsthmaTuner App



AsthmaTuner

Indholdsfortegnelse

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | GENERELT | 3 |
| 1.1 | INTRODUKTION..... | 3 |
| 1.2 | ANVENDELSESFORMÅL..... | 3 |
| 1.3 | PÅTÆNKTE BRUGERE..... | 3 |
| 1.4 | ASTHMATUNER-KOMPONENTER..... | 3 |
| 1.5 | SYSTEMKRAV..... | 4 |
| 1.6 | VIGTIG INFORMATION UNDER BRUG AF ASTHMATUNER..... | 4 |
| 1.7 | KONTRAINDIKATIONER OG KOMPLIKATIONER VED SPIROMETRIEKSAMINATION | 5 |
| 2 | KOM I GANG MED ASTHMATUNER | 5 |
| 2.1 | DOWNLOAD ASTHMATUNER-APPEN..... | 5 |
| 2.2 | OPRET KONTO – VOKSEN MED EGEN BANKID | 5 |
| 2.3 | OPRET KONTO – BARN MED EGEN BANKID..... | 5 |
| 2.4 | OPRET KONTO – I LANDE UDEN BANKID | 6 |
| 2.5 | LOG IND..... | 6 |
| 3 | NAVIGER I ASTHMATUNER..... | 7 |
| 3.1 | MENU - INDHOLD | 7 |
| 3.2 | PÅMINDELSER..... | 8 |
| 3.3 | HJÆLP..... | 8 |
| 3.4 | ADGANGSKODE | 9 |
| 3.5 | VEJR OG POLLEN..... | 9 |
| 3.6 | KLINIKFORBINDELSE | 9 |
| 3.7 | ASTMAVÆRKTØJER | 9 |
| 3.8 | BEHANDLINGSANBEFALING..... | 9 |
| 4 | LUNGEFUNKTIONSMÅLING OG SPIROMETER | 11 |
| 4.1 | GENERELT OM SPIROMETRI..... | 11 |
| 4.2 | FEV1 | 11 |
| 4.3 | PEF | 12 |
| 4.4 | MUNDSTYKKE | 12 |
| 4.5 | KROPSHOLDNING | 12 |
| 4.6 | NÆSEKLEMME | 12 |
| 4.7 | KONTINUITET | 12 |
| 4.8 | HYGIEJNE | 12 |
| 4.9 | FUNKTIONSKONTROL | 12 |

1 Generelt

1.1 Introduktion

Velkommen som bruger af AsthmaTuner! Læs denne vejledning omhyggeligt for at få vigtige sikkerhedsoplysninger og den bedst mulige AsthmaTuner-oplevelse.

1.2 Anvendelsesformål

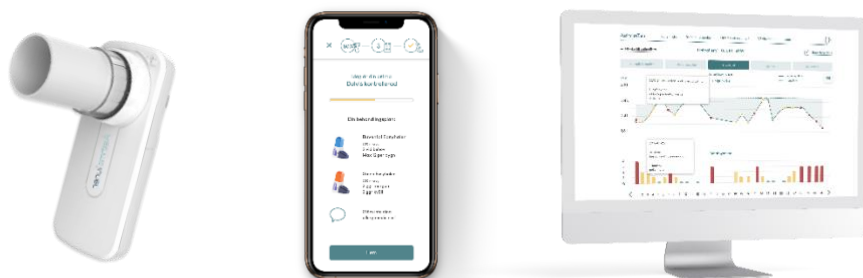
AsthmaTuner er beregnet til selvledelse og behandling af astma. AsthmaTuner muliggør overholdelse af en individualiseret behandlingsplan, der er ordineret af din læge. Derudover muliggør AsthmaTuner opfølgning af ordineret behandling, lungefunktion og oplevede symptomer over tid, hvilket kan ses som en støtte til uddannelse og egenpleje samt en beslutningsstøtte til diagnostik.

1.3 Påtænkte Brugere

AsthmaTuner er beregnet til brug af personer, der vurderes eller behandles for astma fra 6 år og over. Al brug af børn og unge under 18 år skal foregå under tilsyn af deres værger. Dette betyder, at børn og unge skal modtage støtte, råd og information fra værger, når det er nødvendigt, mens du bruger AsthmaTuner. Indtastning af en behandlingsplan i AsthmaTuner skal udføres af kvalificeret sundhedspersonale. AsthmaTuner findes i øjeblikket på svensk, engelsk, dansk og norsk og bør bruges af mennesker, der taler en af disse sprog flydende.

1.4 AsthmaTuner-Komponenter

1. Trådløst spirometer
2. Smartphone app til iOS og Android
3. Careportal – webgrænseflade til behandlere



Bemærk! IOS- og Android-appene er meget ens, men kan variere. Billeder i manualen illustrerer iOS-appen.

1.5 Systemkrav

For at bruge AsthmaTuner-appen kræves en smartphone med følgende krav:

- Bluetooth 4.0 eller over
- iOS 10 eller over
- Android 6 eller over
- I Sverige og Norge kræves en Mobile BankID eller en pårørende med Mobile BankID for at oprette en konto

AsthmaTuner Careportalen er en webapplikation, der kan nås via en webbrowser på en computer. De godkendte browsere til at bruge applikationen inkluderer:

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

Anbefalingen er at altid bruge den nyeste version af browseren, da funktionalitet på ældre browsere kan blive påvirket. Medmindre andet er angivet understøttes de to nyeste større versioner af ovenstående listede browsere.

1.6 Vigtig information under brug af AsthmaTuner

- **Advarsel!** I nødstilfælde skal du ringe til 112
- **Advarsel!** Læs disse instruktioner, før du begynder at bruge AsthmaTuner
- **Advarsel!** Informer altid din sundhedsudbyder om, hvilke lægemidler du tager sammen med dine astmamedicin.
- **Advarsel!** Sørg for aldrig at overskride den maksimale dosis af din ordinerede astmamedicin. Maksimal dosis er angivet på din recept
- **Advarsel!** Hvis AsthmaTuner-appen eller din telefon af en eller anden grund ikke fungerer, skal du følge den ordinerede behandling (etiket på ordinerede lægemidler) eller kontakte din sundhedsudbyder for at få oplysninger om din behandling.
- **Advarsel!** Hvis du opfatter, at AsthmaTuner anbefaler en for høj eller for lav dosis i forhold til, hvordan du har det, skal du kontakte den sundhedsudbyder, der har ordineret din behandlingsplan og er ansvarlig for den.
- **Bemærk!** For patienter med astma anbefales det at holde kontakten og blive undersøgt af og rapportere eventuelle symptomer til sundhedsudbyderen regelmæssigt.
- **Bemærk!** Kontroller, at din behandlingsplan er i overensstemmelse med det, du og din læge har aftalt, ellers skal du kontakte din sundhedsudbyder. Hvis din medicin erstattes af en anden medicin, skal du kontakte din sundhedsudbyder.

- **Bemærk!** AsthmaTuner er ikke et overvågningssystem. Brugere er ansvarlige for at søge sundhedsydelser baseret på deres behov.

1.7 Kontraindikationer og komplikationer ved spirometrieksamination

Lungefunktionsundersøgelser bør ikke udføres, hvis patienten for nylig har gennemgået en operation eller hjerteinfarkt og aortaaneurisme. Vurderingen skal foretages individuelt af den ansvarlige læge. Denne vurdering bør i så fald udføres individuelt og af den undersøgende læge. Ellers er komplikationer sjældne ved spirometriundersøgelser. Svimmelhed såvel som forskellige typer af brystsmertter er meget sjældne. I tilfælde af svær svimmelhed afbrydes undersøgelsen, og hvile anbefales inden genundersøgelse.

2 Kom i gang med AsthmaTuner

2.1 Download AsthmaTuner-appen

Søg efter "AsthmaTuner" i App Store eller Google Play og installer appen

2.2 Opret konto – Voksen med eget BankID (Sverige og Norge)

1. Start appen, og vælg Opret konto (figur 4)
2. Vælg at oprette en konto til dig selv med dit eget BankID (figur 5a)
3. Autentificer dig selv med Mobil BankID
4. Udfyld dine kontooplysninger, og læs igennem og accepter betingelser for brug
5. Læs nøje og følg instruktionerne for at komme i gang

2.3 Opret konto – Barn med eget BankID (Sverige og Norge)

1. Som voksen starter du appen og vælger at oprette en konto (figur 4)
2. Vælg at oprette en konto for nogen uden eget BankID (figur 5b)
3. Autentificer dig først med BankID, læs og accepter betingelserne for brug
4. Udfyld derefter oplysningerne om den person, du opretter kontoen til.
De kan derefter logge på en anden enhed med de oplysninger, du har indtastet

Figur 4



Figur 5a



Figur 5b



2.4 Opret konto – I lande uden BankID

I lande uden BankID skal din sundhedsudbyder/behandler invitere dig til at oprette en konto. Du modtager derefter en kode og et link på SMS, som du kan bruge til at oprette en konto.

2.5 Log ind

2.5.1 Log ind med BankID

1. Vælg log ind med Mobil BankID, og følg instruktionerne.

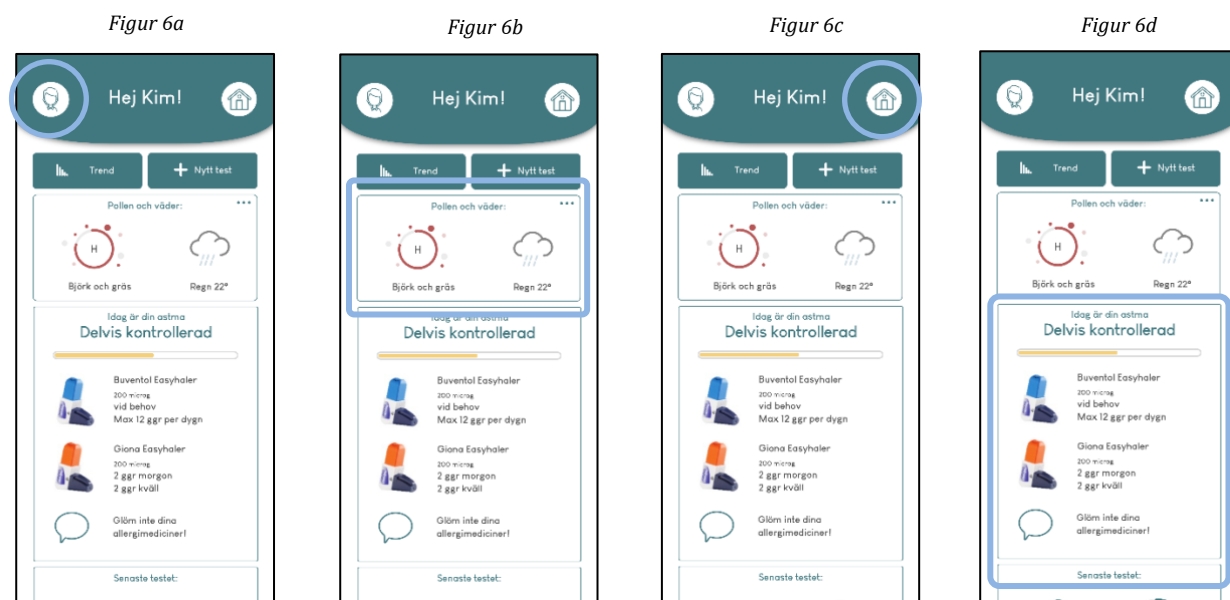
2.5.2 Log ind med SMS

Log ind med SMS kræver, at du har indtastet dit telefonnummer og indtastet en personlig adgangskode i menuen, eller når pårørende oprettede din konto.

1. Tryk log ind med tekstbesked
 2. Indtast dit personlige CPR-nummer og adgangskode – tryk Fortsæt
 - a. Hvis du har glemt din adgangskode, skal du trykke på linket "Glemt adgangskode" og følge instruktionerne
 3. Udfyld den 4-cifrede kode, der er sendt til dig med en tekstbesked, og tryk på Fortsæt
- ➔ Du er logget ind i appen

3 Naviger i AsthmaTuner

Navigation i appen starter fra appens startskærm. Her kan du få adgang til appens menu (figur 6a), få vejr- og pollenoplysninger (figur 6b), få information om klinikforbindelse (figur 6c) og bruge dine astmaværktøjer (figur 6d). Startskærmen kan tilpasses dine behov under astmaværktøjer i menuen.



3.1 Menu - indhold

3.1.1 Profil

For at få fuld adgang til alle appens funktioner og for at give din sundhedsudbyder information, skal din brugerprofil være komplet. Klik på "Skift" øverst til højre, og udfyld eller opdater dine brugeroplysninger.

BEMÆRK! Det anbefales, at den personlige bedste FEV1 indstilles i samråd med sundhedspersonalet. Det anbefales, at den personlige bedste FEV1 er baseret på 3 uafhængige målinger med den trådløse lungefunktionsmåler inkluderet i AsthmaTuner. Hvis du blæser en værdi, der overstiger den personlige bedste FEV1, vil appen spørge, om du vil opdatere den gemte værdi i appen og automatisk gøre det, hvis du svarer ja.

3.1.2 Behandlingsplan

Hvis din sundhedsudbyder har oprettet en behandlingsplan for dig, finder du den her. Behandlingsplanen er defineret for tre forskellige niveauer baseret på astmastatus; grøn for kontrolleret astma, gul for delvist kontrolleret astma og rød for ukontrolleret astma. At klikke på et niveau viser information om det specifikke niveau og den anbefalede behandling.

BEMÆRK! Kontroller, at behandlingsplanen er i overensstemmelse med ordineret medicin.

3.1.3 Tilsluttede konti

Her kan du oprette en konto for et barn og invitere nogen til at følge din konto. Ved at klikke på "ændring" i højre hjørne kan du fjerne personer, du følger, eller som følger dig.

Når du følger nogen, kan du skifte til deres profil ved at klikke på deres ikon i menuen. Du kan derefter se deres information, men kan ikke ændre information eller udføre nye test fra deres profil.

BEMÆRK! Du skal være logget ind med Bank-id (Sverige og Norge) for at oprette en ny konto.

BEMÆRK! For lande uden Bank-ID oprettes barnekontoen af din behandler.

3.1.4 Asthmaværktøjer

Her kan du kontrollere, hvilke funktioner du vil bruge og se på din startskærm. Aktivering af et værktøj får det til at vises på startskærmen. For flere oplysninger om hver funktion, se afsnit om:

- Behandlingsanbefaling
- Evaluering af lungefunktion

3.1.5 Spirometer

For at få fuld adgang til alle appens funktioner skal et AsthmaTuner-spirometer parres trådløst med appen via Bluetooth. Første gang du udfører en ny test, får du muligheden for at tilslutte spirometeret. Hvis du vil skifte spirometer på et senere tidspunkt, kan du søge efter en ny via denne menupost.

Kontroller at batterierne er korrekt indsat i lungefunktionsmåleren. Den har ingen TÆND/ SLUK-knap, men aktiveres i stedet automatisk, når telefonen søger efter den. Ved normal brug er batteriets levetid ca. 2 år. Hvis lungefunktionsmåleren er inden for rækkevidde, vises den i menuen med et serienummer. Kontroller, at det nummer, der er anført bag batteridækslet på din lungefunktionsmåler, og det, der vises i appen, stemmer overens. Klik på Opret Forbindelse.

BEMÆRK! Sørg for at Bluetooth er aktiveret på din telefon, før du opretter forbindelse

BEMÆRK! Kontakt din sundhedsudbyder, hvis du har spørgsmål til lungefunktionsmåleren, eller hvordan du udfører en korrekt lungefunktionstest med den.

3.2 Påmindelser

Indstil påmindelser i appen, så du ikke glemmer at lave en test eller tage din medicin.

Bemærk! Sørg for, at du har tilladt appen at sende dig påmindelser. Dette kan gøres, når du installerer appen eller senere ved at gå ind på telefonens indstillinger.

3.3 Hjælp

Under "Hjælp" i menulisten finder du svar på ofte stillede spørgsmål om AsthmaTuner. For tekniske spørgsmål kan du altid kontakte os på support@asthmatuner.com, medicinske spørgsmål håndteres af din sundhedsudbyder/behandler.

3.4 Adgangskode

For at aktivere SMS-loginindstillingen kan du indtaste deres telefonnummer i profilen og en personlig adgangskode under menuen Adgangskode. Her kan du også ændre din adgangskode.

3.4.1 Log ud

Ved at klikke på "Log ud" i menuen kan du vælge at logge ud af din AsthmaTuner

3.5 Vejr og Pollen

I AsthmaTuner kan du få vejr- og pollenrapporter. Et resume vises direkte på startskærmen, og hvis du ønsker flere detaljer, kan du klikke på panelet, hvor en detaljeret oversigt med mere information vises.

BEMÆRK! For at vi kan give dig information om vejr og pollen har vi brug for adgang til din lokation. Du godkender dette i appen. For mere information om, hvordan dine data håndteres, se Privatlivspolitik.

3.6 Klinikforbindelse

For at få fuld funktionalitet af AsthmaTuner anbefales det, at du tilslutter AsthmaTuner til en sundhedsudbyder. Ved tilslutning sender din sundhedsudbyder en anmodning om at oprette forbindelse til din konto. Du accepterer denne invitation i appen.

Når du er tilsluttet en klinik, kan din sundhedsudbyder se dine data og oprette en individuel behandlingsplan for dig. Du kan også se mere information om den klinik, du er forbundet med.

3.7 Astmaværktøjer

AsthmaTuner har flere værktøjer, der kan bruges til at overvåge din astma. Du og din sundhedsudbyder skal beslutte, hvilke værktøjer der passer dig. Du kan enten vælge, hvilke værktøjer der skal aktiveres, når du opretter en ny konto eller på et senere tidspunkt under Astmaværktøjer i menuen.

3.8 Behandlingsanbefaling

Dette værktøj er oprettet til at støtte dig i din egenbehandling. Ved hjælp af vores spirometer- og symptomrapportering modtager du et forslag til din astmakontrol. Hvis du har en behandlingsplan fra din sundhedsudbyder, vil den være knyttet til din kontrol.

3.8.1.1 *Hvor ofte skal jeg udføre en test*

Dette afgøres af din behandler. For at opnå den optimale effekt af AsthmaTuner anbefales det at teste dig selv mindst en gang om ugen, men helst en gang om dagen.

3.8.1.2 *Hvordan foretages en test for at få en behandlingsanbefaling?*

AsthmaTuners egenkontrol er opdelt i et par trin, lungefunktion, symptomer, behandlingsanbefaling. Start med at klikke på ny test på startskærmen

Lungefunktion

- Klik på "ny test" på appens startskærm
- Følg instruktionerne i appen for at forbinde lungefunktionsmåleren
- Når tilsluttet, starter testen automatisk
- Følg instruktionerne på skærmen for at udføre en lungefunktionstest
- Efter afslutningen af testen kan du vælge "Prøv igen" eller "Gem"
- **Vigtigt!** Sørg for ikke at dække turbinen med hånden når du udfører en test, sørg for at lave en tætslutning om mundstykket med dine læber og puste så hårdt som du kan fra starten.
- **Vigtigt!** Hvis du puster en højere værdi end dine tidligere test, foreslår appen, at du opdaterer din personlige bedste værdi. Denne værdi styrer din behandlingsanbefaling, så opdater den kun, hvis du selv har udført en test korrekt.
- **BEMÆRK:** Hvis du har vanskeligheder med eller ikke har en lungefunktionsmåler, kan du vælge at springe direkte til næste trin.

Symptomer

Registrer dine symptomer for den sidste uge ved at svare Ja eller Nej på de fire symptomspørgsmål. Klik på Gem

Behandlingsanbefaling

Baseret på din lungefunktion og eller rapporterede symptomer, får du nu en anbefaling om, hvilken astmakontrol du har - grøn for kontrolleret, gul for delvist kontrolleret og rød for ukontrolleret. Behandlingsanbefalingen er dateret og gyldig i 24 timer, eller indtil en ny test udføres. Kriterierne for at bestemme, om du har kontrolleret, delvist kontrolleret eller ukontrolleret astma følger internationale retningslinjer og er baseret på en sammenligning af personlige bedste FEV1 med den aktuelle målte lungefunktionsværdi og ved at se på antallet af rapporterede symptomer.

Hvis du har en behandlingsplan fra din læge, vil du også se, hvilke lægemidler du skal tage og eventuelle yderligere instruktioner fra din sundhedsudbyder.

Udløsere

Som et sidste trin kan du vælge at gå direkte til din startskærm eller tilføje udløsende faktorer. Valg af udløsende faktorer giver dig muligheden for at registrere, hvad du mener udløste din astma samt efterlade en kommentar.

3.8.1.3 Historik

På startskærmen kan du klikke på historikken for at se dine historiske værdier. Oplysninger om astmakontrol, lungefunktion, symptomer og registrerede udløsere er vist her. Du kan vælge at se udløsende faktorer og andre oplysninger i en bestemt periode.

3.8.2 Evalueringsperiode

Evalueringværktøjet oprettes for at vurdere, hvordan din lungefunktion varierer over tid. Dette kan være en indikation, der hjælper sundhedspersonalet med at afgøre, om du har astma.

3.8.2.1 Hvor lang er en evalueringsperiode, og hvor mange test skal jeg udføre?

En evalueringsperiode er normalt 2 uger. I løbet af disse to uger skal du teste din astma hver morgen, eftermiddag og når du oplever symptomer.

Startskærmen viser, hvor langt du er kommet i din evalueringsperiode. Der tælles kun komplette dage med mindst 2 prøver. Hvis du går glip af en dag, forlænges evalueringsperioden.

Tip! Glem ikke at indstille påmindelser, så du husker at udføre dine test

Vigtigt! Evalueringsperioden og antallet af test kan variere. Diskuter og følg din sundhedsudbyders anbefalinger.

3.8.2.2 Udfør en test

En test består af kontrol af lungefunktion og registrering af klager. Start testen ved at klikke på den nye test på startskærmen.

Lungefunktionstest

- Klik på "ny test" på appens startskærm
- Følg instruktionerne i appen for at forbinde lungefunktionsmåleren
- Når tilsluttet starter testen automatisk
- Følg instruktionerne på skærmen for at udføre en lungefunktionstest. Du skal udføre 3 korrekte test for at gå videre til næste trin
- Vigtigt! Sørg for ikke at dække turbinen med din hånd, når du udfører en test, sørg for at slutte tæt om mundtsykket med dine læber og puste så hårdt som du kan fra starten.

Registrer symptomer

- Besvar alle spørgsmål for at gemme
- Vælg de symptomer, du muligvis har oplevet
- Du kan også tilføje yderligere oplysninger i fritekst

3.8.2.3 Historik

Hvis du klikker på evalueringshistorikken, vil du se et resumé af perioden med den hidtil højeste og laveste test såvel som detaljer om alle testene. Du kan ændre tidligere kommentarer ved at klikke på tekstfeltet under en test og derefter trykke på gem.

4 Lungefunktionsmåling og spirometer

4.1 Generelt om spirometri

Spirometri udføres til diagnostik af symptomer såsom åndenød, langvarig hoste og vejrtrækning og langvarige åndedrætssymptomer. Desuden udføres spirometri for at følge virkningen af behandling og følge sygdommen og for generel kontrol af lungernes helbred.

4.2 FEV1

FEV1 - "Forced expiratory volume measured in one second" er den luftmængde, der kan udåndes på et sekund med maksimal kraft fra fuldt udfyldte lunger. Udånding skal starte eksplosivt med den højeste hastighed fra start til slut. Denne foranstaltning anvendes primært i astmaværktøjet til behandlingsanbefalinger, men også i evalueringsværktøjet.

4.3 PEF

PEF - "Peak Expiratory Flow", er det maksimale flow målt under en test fra fuldt udfyldte lunger. Udånding skal starte eksplosivt med den højeste hastighed fra start til slut. Denne værdi bruges primært i evalueringsværktøjet.

4.4 Mundstykke

Anbring mundstykket fra spirometeret mellem tænderne uden at bide ned på det. Læberne skal lukkes tæt rundt om mundstykket. Tungen er placeret, så den ikke forstyrrer luftstrømmen ind i mundstykket.

4.5 Kropsholdning

Siddeposition er førstevalg ved en lungefunktionstest, men stående position er også tilladt. Sørg for, at ryggen er lige, og løft hagen under hele udåndingsmanøvren. Undgå en skrå position.

4.6 Næseklemme

Klinikken anbefaler brug af en næseklemme, men dette er ikke et krav til brug af AsthmaTuner.

4.7 Kontinuitet

Det er optimalt, hvis spirometrivurderingen udføres på samme måde hver gang. Gentagne tests er ideelle til enhver vurdering.

4.8 Hygiejne

Hygiejne bør tages i betragtning ved en spirometriundersøgelse for at minimere risikoen for infektion mellem individer. AsthmaTuners lungefunktionsmålere er personlige enheder og bør helst ikke deles mellem enkeltpersoner. For yderligere instruktioner om rengøring af mundstykket og turbinen se spirometerinstruktioner.

4.9 Funktionskontrol

AsthmaTuners lungefunktionsmåler er fabrikskalibreret, så ingen yderligere kalibrering er påkrævet. Hvis du har mistanke om, at AsthmaTuner-lungefunktionsmåleren ikke måler de korrekte værdier, skal turbinen rengøres. Hvis dette fortsætter, skal du kontakte AsthmaTuner.