

Sidekick Health smáforritið

Stafræn heilbrigðisþjónusta

Fyrir einstaklinga með hjartabilun

Þróað fyrir þig til að bæta heilsu og lífsgæði



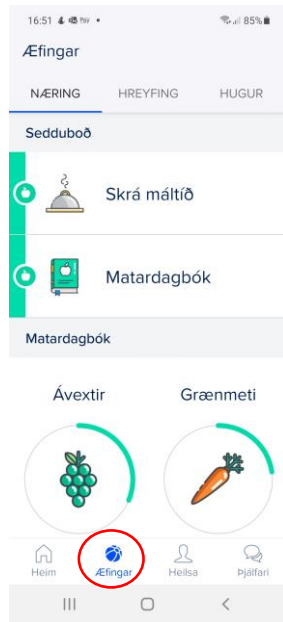
HEIM: Þetta er aðalsvæði þátttakenda.

Þar birtast æfingar dagsins þú smellir á hverja æfingu til að klára þær. Æfingarnar tengjast fræðslu, hreyfingu, mataræði og slökun. Þarna ertu enn fremur beðin/n um að skrá einkenni þín, sem eru *fjarvöktuð* á dagvinnutíma

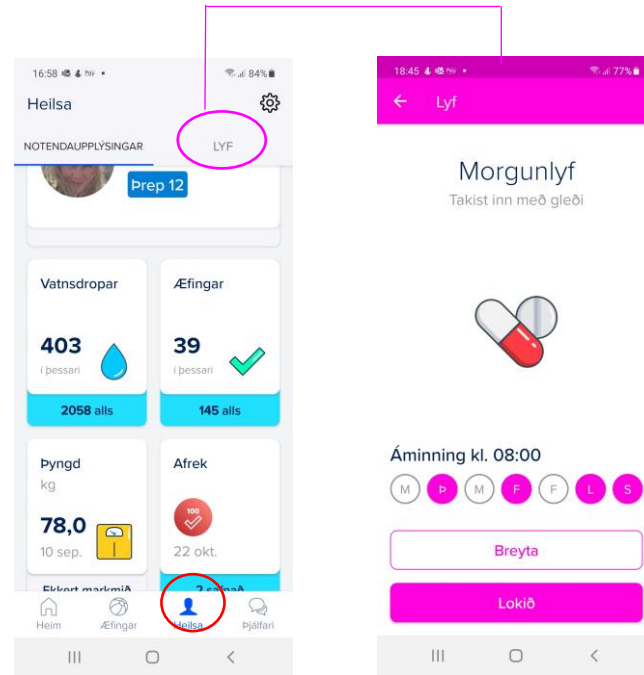


HEIMASKJÁR

ÆFINGAR: Hér eru ýmsar æfingar sem tengjast **næringu, hreyfingu og huga.** Þær eru hluti af æfingum dagsins en þú getur notað að vild.



HEILSA: Þar eru **notendaupplýsingar** þar sem skrá má ýmsar mælingar eins og blóðþrýsting, þyngd o.fl. Ef ýtt er á **lyf** er hægt að skrá áminningar fyrir morgunlyf, hádegislyf eða kvöldlyf. Hægt er að setja hvenær dags þú vilt áminningu og hvaða daga.



ÞJÁLFARI: Þar færðu skilaboð frá hjúkrunarfræðingum sem tengjast rannsókninni og stundum frá gervigreindar-hjálparhellunni. Þetta ásamt fræðslufni og daglegar æfingar er *fjarstuðningur*. Þegar við höfum sent þér fyrstu skilaboðin getur þú sent okkur skilaboð ef þarf.



Gott er að staðsetja appið á áberandi stað í símanum

ADEINS UM EINKENNAMAT OG FJARVÖKTUN EINKENNA:

Einkennamat felst í nokkrum spurningar sem er fljótlegt að svara. Fyrstu 8 vikurnar færð þú einkennamatið daglega í æfingum dagsins.

Næstu 4 mánuði ertu beðin/n um að skrá einkennin 3 sinnum í viku.

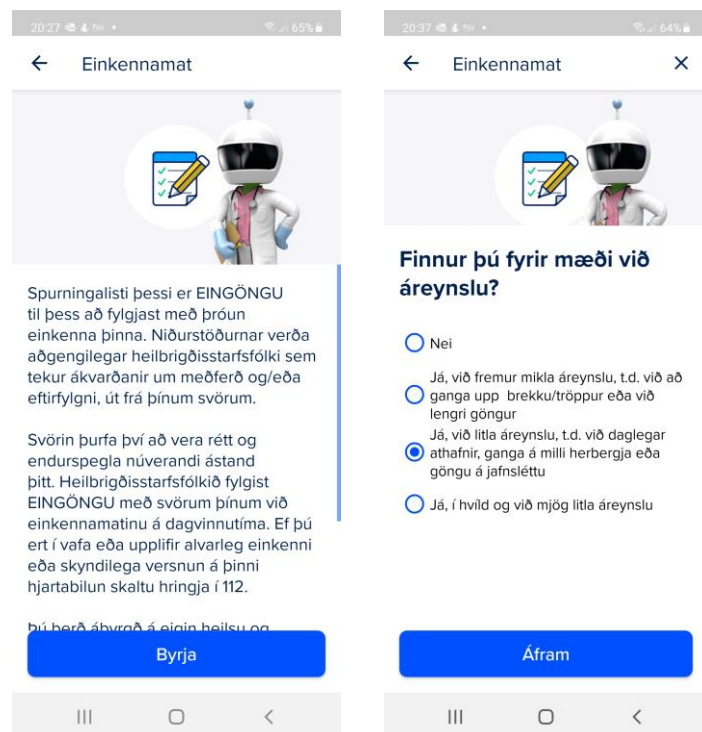
Eftir 6 mánuði verður viðhaldsfjarvöktun, eða 1 sinni í viku. Forritið leiðir þig áfram.

Hjartabilunarstigin:

Grænt: Þér líður vel og ert laus við einkenni

Gult: Þú ert með aukin einkenni – viðvörunarstig

Rautt: Bráðaástand sem bregðast þarf tafarlaust við



20:27 65%

Einkennamat

Spurningalisti þessi er EINGÖNGU til þess að fylgjast með þróun einkenna þinna. Niðurstöðurnar verða aðgengilegar heilbrigðisstarfsfólki sem tekur ákvarðanir um meðferð og/eða eftirfylgni, út frá þínum svörum.

Svörin þurfa því að vera rétt og endurspegla núverandi ástand þitt. Heilbrigðisstarfsfólkið fylgist EINGÖNGU með svörum þínum við einkennamatinu á dagvinnutíma. Ef þú ert í vafa eða upplifir alvarleg einkenni eða skyndilega versnun á þinni hjartabilun skaltu hringja í 112.

Þú hefur ábyrgð á eigin heilsu og

Byrja

20:37 64%

Einkennamat

Finnur þú fyrir mæði við áreynslu?

- Nei
- Já, við fremur mikla áreynslu, t.d. við að ganga upp brekku/tröppur eða við lengri göngur
- Já, við litla áreynslu, t.d. við daglegar athafnir, ganga á milli herbergja eða göngu á jafnsléttu
- Já, í hvíld og við mjög litla áreynslu

Áfram

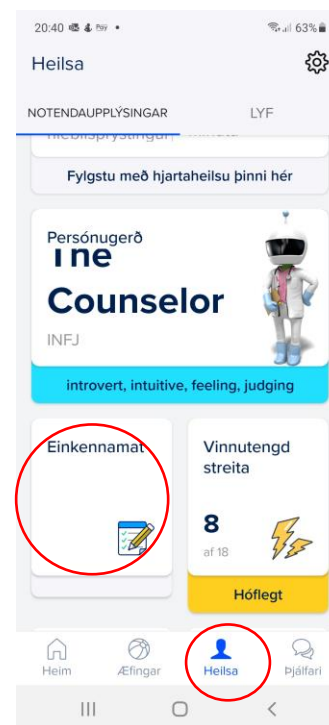


Niðurstöður einkennamats flokkast í grænt, gult og rautt. Enn sem komið er sérð þú ekki á hvaða stigi þú ert, bara hjúkrunarfræðingar.

Fylgst er sérstaklega vel með þeim sem flokkast gulir og rauðir.

EF ÞÚ VILT SKRÁ INN EINKENNI SEM ERU EKKI HLUTI AF DAGLEGUM ÆFINGUM:

Þá ferð þú inn í [HEILSU](#), notendaupplýsingar og velur einkennamat.



20:40 63%

Heilsa

NOTENDAUPPLÝSINGAR LYF

Fylgstu með hjartaheilsu þinni hér

Persónugerð
INE
Counselor
INFJ

introvert, intuitive, feeling, judging

Einkennamat

Vinnutengd streita

8 of 18

Hófllegt

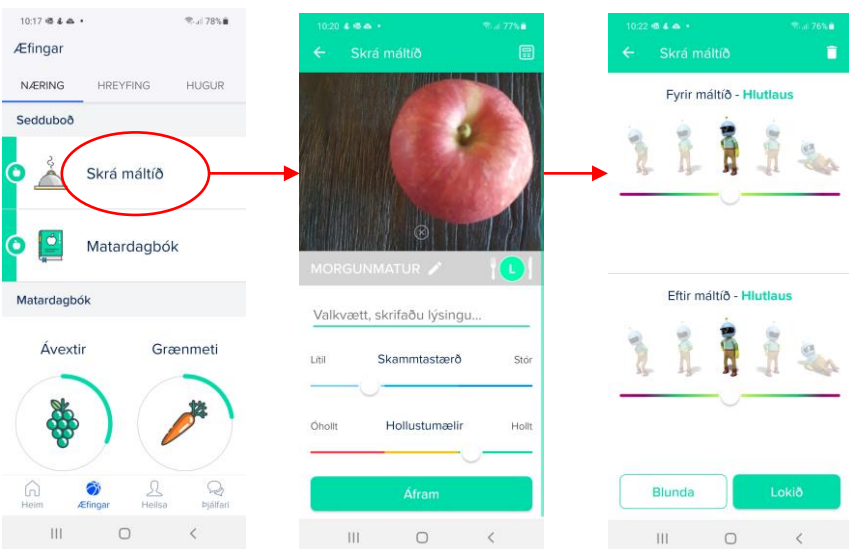
Heim Æfingar Heilsa Þjálfari

AÐEINS UM MATARSKRÁNINGAR:

Stundum ertu beðin/n um að skrá það sem þú borðar. Ef það kemur upp sem dagleg æfing þá ertu leiður inn á **ÆFINGAR – næring**. Þar er hægt að skrá morgunmat, hádegismat, kvöldmat og millimál.

Það má taka mynd eða skrifa hvað þú borðaðir.

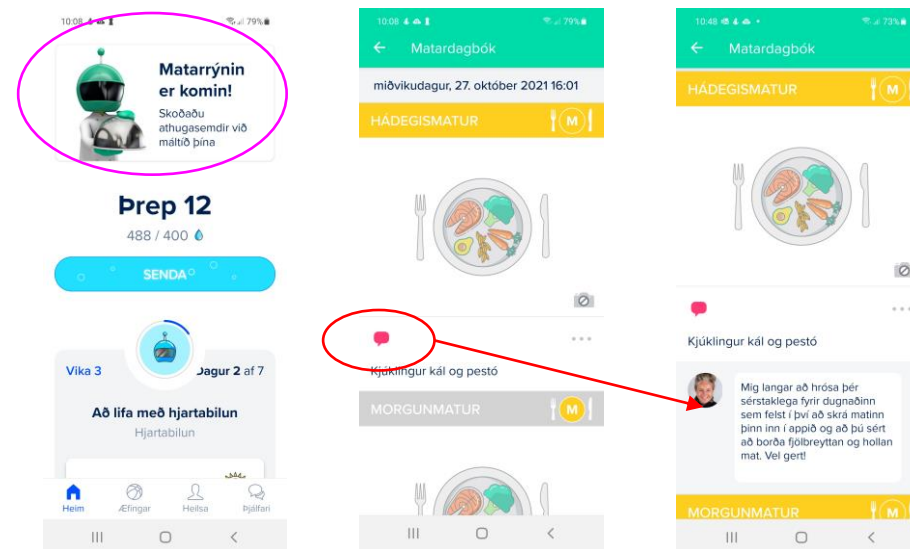
Því næst ert þú beðin/n um að skrá hvernig þér leið eftir máltíðina. Þú færir stikuna til og frá.





ÞEGAR ÞÚ FÆRÐ MATARRÝNI SEM HLUTA AF DAGLEGUM

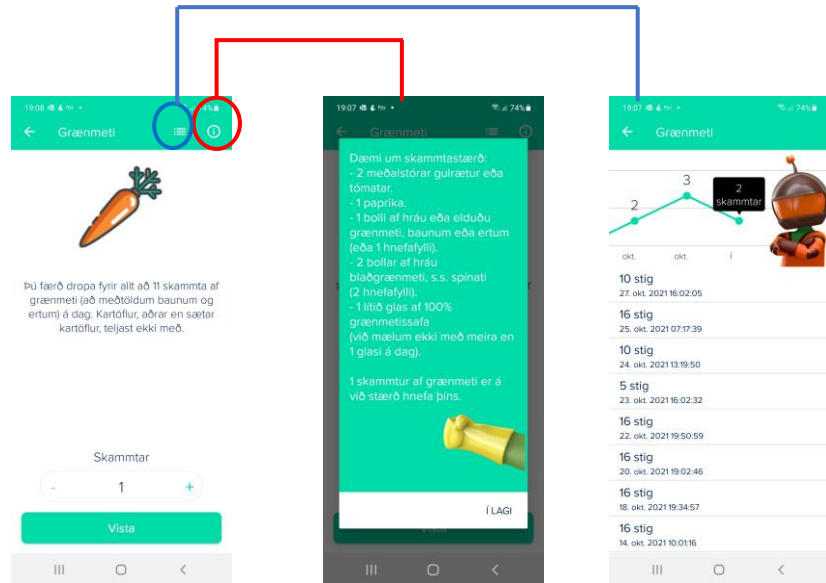
ÆFINGUM:

Á heimaskjá kemur skilaboðakassi sem leiðir þig inn á matardagbókina. Þar getur þú leitað að **rauðri talblöðru**, smellir á hana og þá birtast skilaboð frá okkur.



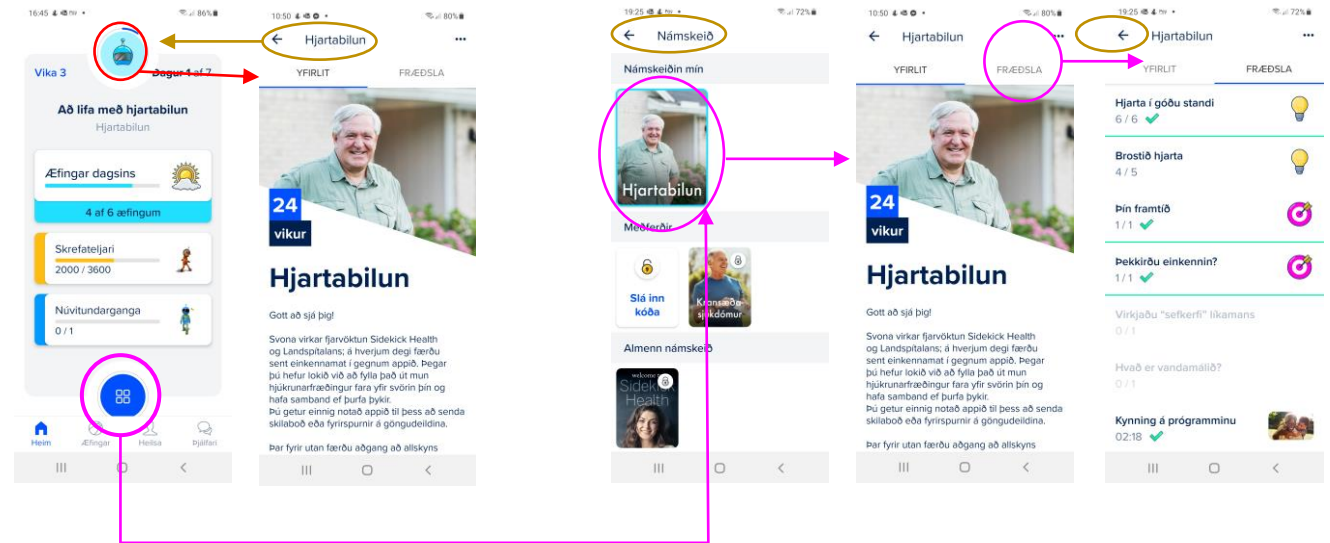
GOTT AÐ VITA – Stundum birtast merki efst í stiku sem gefa til kynna að hægt sé að finna meiri upplýsingar. Til dæmis grænmeti: Upplýsingar um einn skammt af grænmeti má finna hér 

Línulegt yfirlit yfir skráða skammta má finna hér 



HJÁL MURINN Á HEIMASKJÁ – leiðir þig inn í **yfirlit** og **fræðslu**. Undir yfirliti sérðu vikulegar áherslur. Þegar ýtt er á fræðslu finnur þú fræðsluefni. Þú getur ekki skoðað fræðsluefni fram í tímann en getur horft á eldra fræðsluefni. Til að komast aftur heim **ýtir þú einu sinni á örina efst í stikunni**.

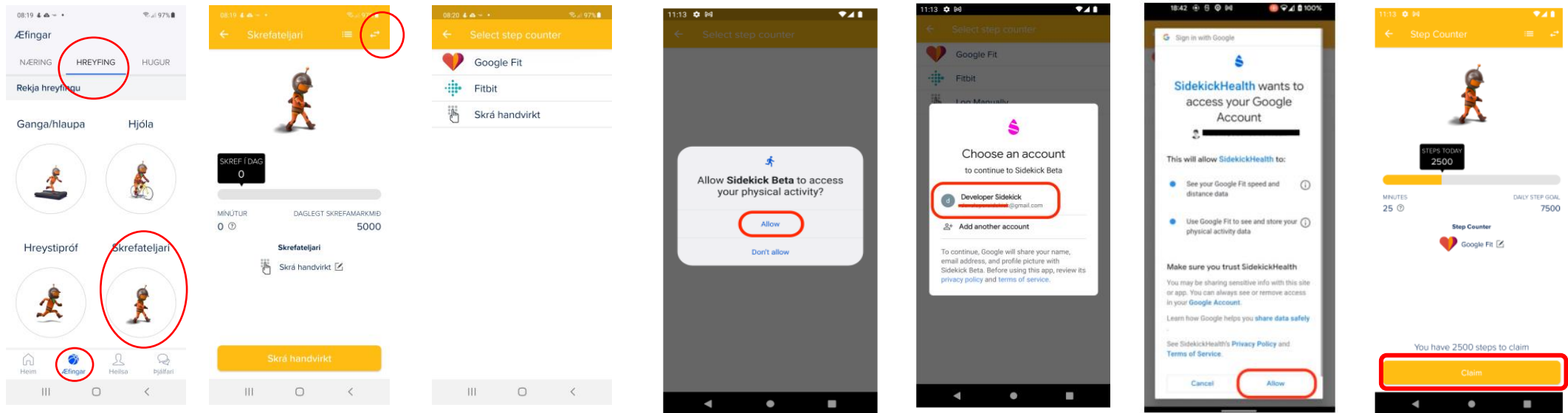
Ef þú ýtir á bláa takkann þarf aðeins fleiri smelli að komast í yfirlit og fræðslu og hér þarf að **ýta tvisvar á örina** til að komast aftur heim.



AÐEINS UM HREYFINGAR OG SKREFATELJARA

Hægt er að skrá inn skrefin sjálfur eða tengja við sjálfvirkan skrefateljara. Við munum hjálpa þér að tengjast sjálfvirkum skrefateljara ef þú vilt.

Ekki er hægt að setja inn skref afturvirkkt þannig að ef þú skráir handvirkt er best að gera það í lok hvers dags.

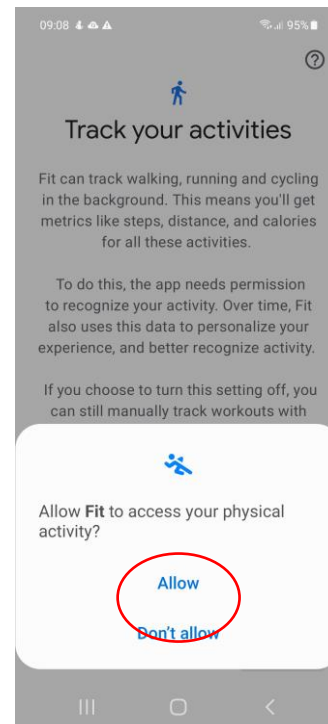
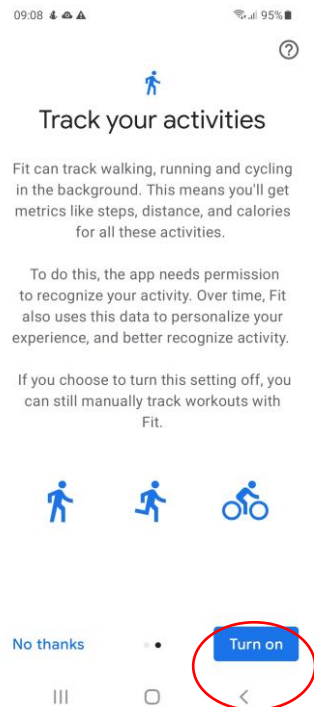
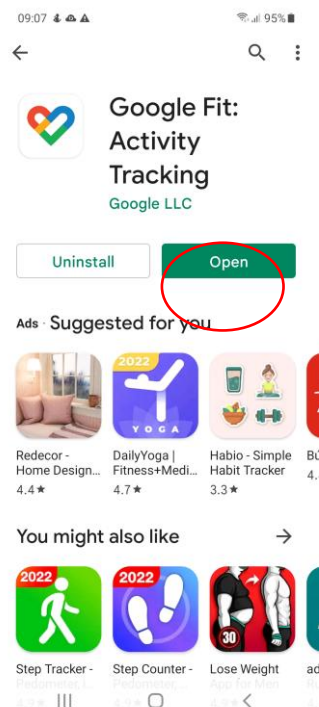


AÐ NÁ Í GOOGLE FIT FYRIR ANDROID SÍMA

- Finndu Play store appið. Ef þú finnur það ekki getur þú strokið létt upp eftir skjánum og slegið inn Play store í leitarglugganum efst uppi (á við um Samsung síma)
- Smelltu á Play store
- Sláðu Google fit í leitargluggann
- Veldu að hlaða niður appinu (install-grænn takki)
- Þegar búið er að hlaða niður appinu er þér boðið að opna forritið
- Veldu að tengja forritið við gmailið hjá þér
- Sláðu inn upplýsingar um kyn, fæðingadag, hæð og þyngd
- Þá kemur upp: Allow fit to access your physical activity – ýta á Allow (leyfa)

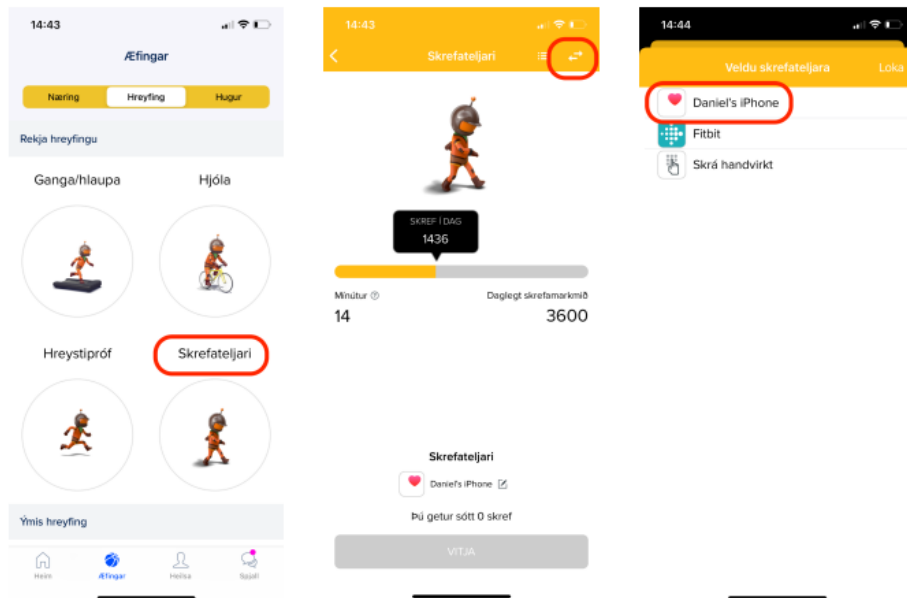


Play store appið

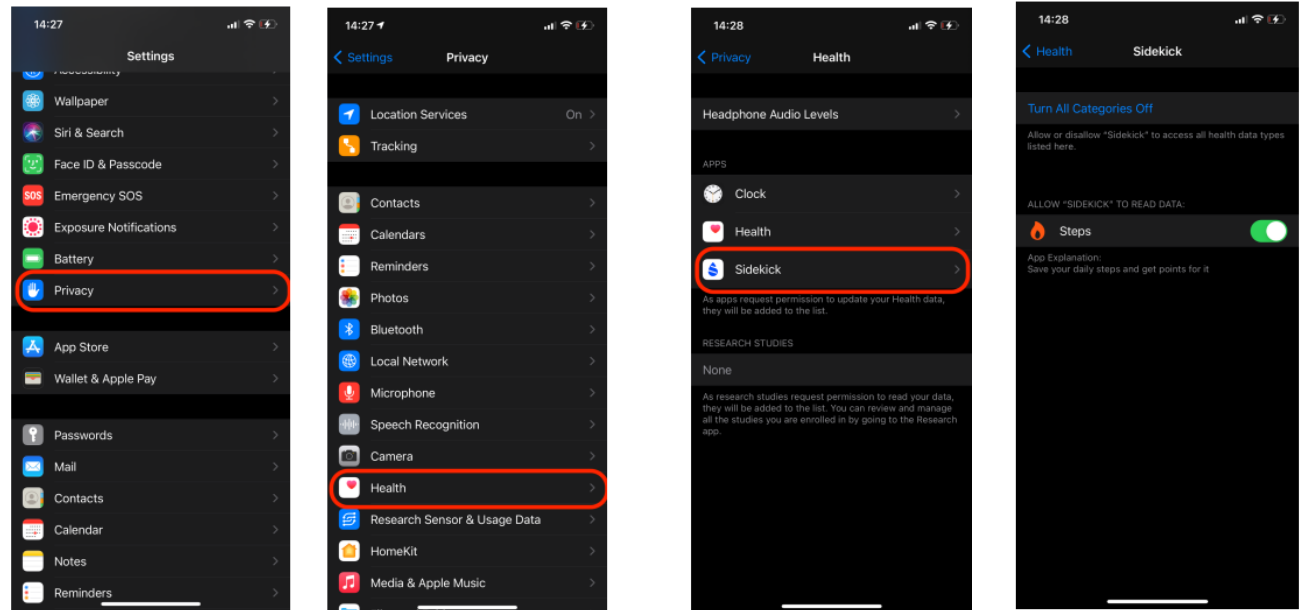


AÐ SETJA UPP SKREFATELJARA FYRIR APPLE SÍMA

Hér fyrir neðan er sýnt hvernig á að setja upp skrefateljarann hjá þeim sem eiga Apple síma.



Ef erfiðleikar eru að tengja á milli þá skal fara í settings/stillingar

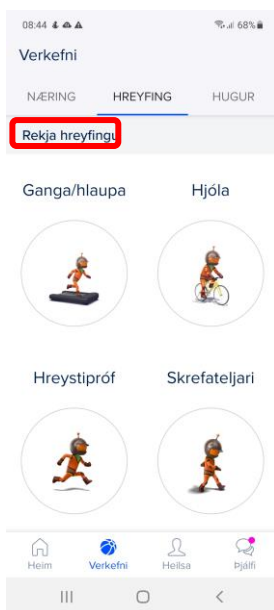


EF ÞÚ VILT GERA AUKAÆFINGAR FYRIR UTAN ÆFINGAR DAGSINS/VIKUNNAR OG SAFNA VATNSDROPUM EÐA VERÐLAUNASKJÖLDUM.

Undir **ÆFINGAR** og **rekja hreyfingu** má sjá hreyfingar sem hægt er að láta appið í símanum rekja. Ef þú ert **úti** getur forritið rakið hreyfingu **sem þú velur** t.d. Undir hreystipróf er hægt að velja 6 og 12 mínútna göngur.

Undir **ÆFINGAR** - **Ýmis hreyfing** er hægt að velja tímastiltar æfingar eins og þrek og þol, stigapalla og ýmsar hreyfingar.

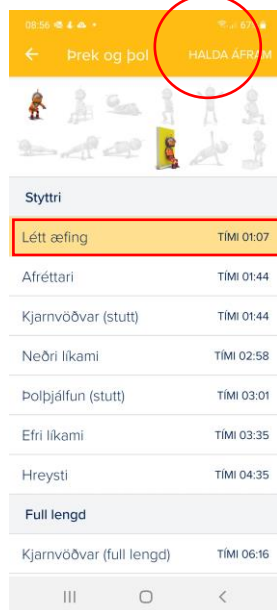
Rekja hreyfingu



Tímastiltar æfingar



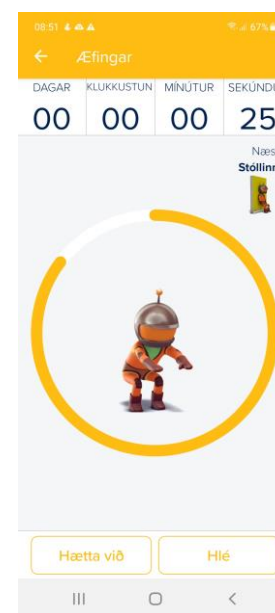
Tímastiltar æfingar



Tímastiltar æfingar



Tímastiltar æfingar

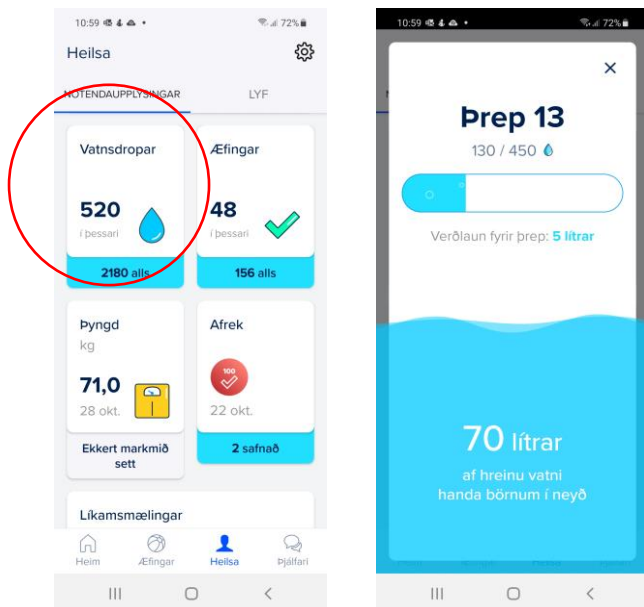


AÐEINS UM VATNSDROPANA SEM ÞÚ SAFNAR:

Með því að vera virkur notandi í appinu safnar þú vatnsdropum sem Sidekick Health ánafnar í hreint drykkjarvatn fyrir börn í neyð.

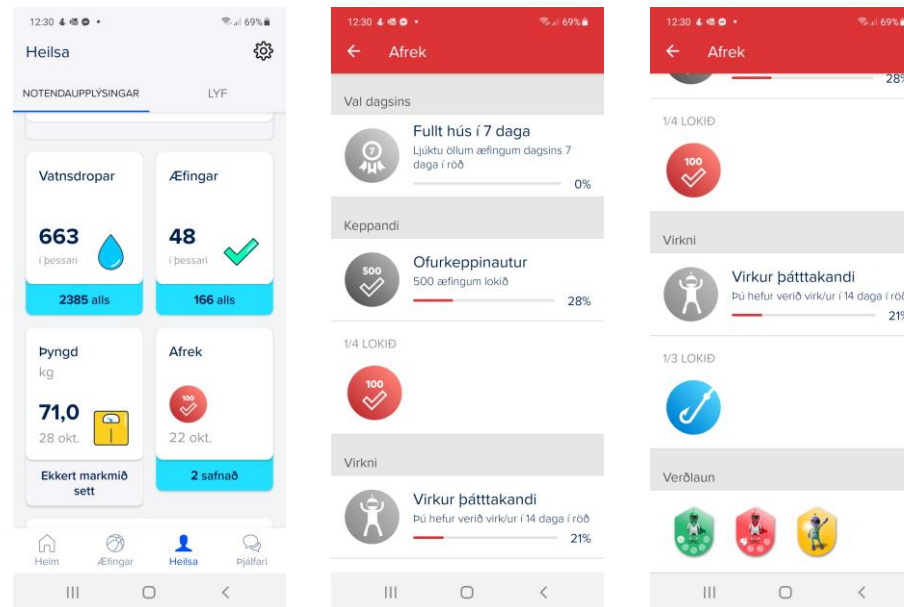
Eftir hverja æfingu sérðu hversu mörgum vatnsdropum þú hefur safnað.

Ef þig langar að sjá heildarlíttra vatns sem þú hefur safnað er farið í [HEILSA](#) og ýtt á [vatnsdropar](#)



AÐEINS UM VERÐLAUNASKILDINA

Með því að vera virkur notandi í appinu færðu ýmsa verðlaunaskildi. Undir [HEILSA](#) – notendaupplýsingar má sjá kassa sem heitir afrek. Sé smelt á hann sérðu virkni þína og verðlaunaskildi



EF ÞÚ LENDIR Í TÆKNILEGUM VANDRÆÐUM MEÐ APPIÐ:

Sendu póst á daniel@sidekickhealth.com

Eða ferð í [HEILSA](#), ýtir á [tannhjólið](#) og leitar að [aðstoð](#). Ef þú smellir á aðstoð koma upp algengar spurningar og svör. Ef þú þarft að skrifa skilaboð vegna tæknilegra atriða þá smellir þú á [bláa talblöðruna](#).

EF ÞÚ ERT MEÐ AÐRAR SPURNINGAR:

Sendu okkur línu á hjartasidekick@landspitali.is

