

MySmaCa (My Smart Care for Data for Good) Brukermanual

Table of Contents

1	Introduksjon.....	3
2	Tiltenkt bruk.....	3
3	Ansvarsfraskrivelse	3
4	Plattformkompatibilitet	3
5	Installasjon og oppsett.....	3
6	Bruke appen.....	4
7	Oppsummering	6
8	Enhetskobling	7
9	Validerte spørreskjemaer og pedagogisk innhold	9
10	Rapporter.....	10
11	Datadeling og samtykkebehandling med DfG-plattformen	10
12	Dataverifisering på DfG Personal	11
13	Opphavsrettsinformasjon	11
14	Støttesenter.....	11
15	Produsentinformasjon.....	11

1 Introduksjon

MySmaCa (My Smart Care for Data for Good) er en mHealth-applikasjon designet for å støtte delt håndtering av kroniske sykdommer som KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom), CVD (kardiovaskulære sykdommer) og diabetes. Appen fremmer aktiv pasientdeltakelse i helseforvaltning gjennom utdanningsressurser, validerte spørreskjemaer og personlige anbefalinger.

2 Tiltent bruk

MySmaCa er ment for bruk av individer som håndterer kroniske sykdommer som KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom), CVD (kardiovaskulære sykdommer) og diabetes. Det tilbyr medikamentsporings- og påminnelsesfunksjoner, klinisk informasjonsstyring som kan registreres manuelt eller hentes fra integrerte medisinske enheter, og gir AI-drevne innsikter for å vurdere pasientens nivå av hjerteforstyrrelser (f.eks. kardiovaskulær risiko).

3 Ansvarsfraskrivelse

Vennligst les og følg denne brukerhåndboken og all informasjon som følger med enheten nøye før bruk av MySmaCa.

Bruk av MySmaCa av andre personer enn den tiltente brukeren, til andre formål eller applikasjoner enn de som er spesifisert i brukerhåndboken, eller unnlatt å følge noen av instruksjonene, skal betraktes som FEIL AKTIVITET.

METEDA skal ikke holdes ansvarlig for eventuelle feilinnstillinger gjort av brukeren.

Rapporter alvorlige hendelser som oppstår i forbindelse med bruken av enheten til produsenten ved hjelp av følgende servicekontakt: support-mysmaca@meteda.com og til den kompetente myndigheten i medlemsstaten der brukeren og/eller pasienten befinner seg.

4 Plattformkompatibilitet

- Android (versjon 5 eller høyere)
- iOS (versjon 11 eller høyere)

5 Installasjon og oppsett

Nedlasting og installasjon

1. Åpne App Store (iOS) eller Google Play Store (Android)
2. Søk etter 'MySmaCa'.
3. Trykk på 'Installer' og vent til installasjonen er fullført.

Initialt oppsett

1. Åpne appen og trykk på Logg inn
2. En melding som ber om tilgang til "partisia.com" vil vises; klikk på Fortsett
3. Skriv inn dine DfG Personlige plattform legitimasjonsopplysninger
4. Gi tillatelser:
 - GPS og plassering for vær-, pollen- og luftkvalitetsråd

Konfigurasjonsveiviser

Ved første pålogging guider Konfigurasjonsveiviseren deg gjennom et raskt og enkelt oppsett av din personlige pleieplan. Dette sørger for at appen tilpasses dine helsebehov. Her er hva du kan forvente:

1. Personlig informasjon:

- Skriv inn fødselsdato, vekt, høyde og kjønn for å etablere en helsegrunnlinje.

2. Aktive patologier:

Velg din aktive tilstand(er) fra en liste med alternativer: Kardiovaskulære sykdommer (CVD), Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS), eller Diabetes. Dette hjelper appen med å tilpasse pleieplanen og anbefalingene.

3. Medikamenter:

- Skriv inn dine nåværende medisiner, inkludert:
- Legemiddelnavn (f.eks. Metformin, Aspirin)
- Dosering (f.eks. 500 mg)
- Frekvens (f.eks. En gang daglig)
- Tidspunkter for inntak (f.eks. Morgen og kveld)

4. Tilleggsmedikamenter:

- Eventuelt, registrer andre medisiner for en omfattende medikamentliste.

5. Pleieplanoppsummering:

- Gjennomgå den komplette pleieplanen, som inkluderer:
 - Planlagte medisiner
 - Anbefalte helsemålinger (f.eks. Blodtrykk, Blodsukker, Skritt)
 - Bekreft oppsettet ditt eller juster før du fullfører.

6 Bruke appen

Hjemmeside

Hjemmesiden fungerer som et sentralt punkt for å administrere dine daglige helseaktiviteter, og gir tydelige retningslinjer basert på pleieplanen du satte opp under Konfigurasjonsveiviseren.

Dine oppgaver er gruppert på Hjemmesiden i forskjellige kategorier for å hjelpe deg med å prioritere og håndtere dine daglige aktiviteter på en effektiv måte. Her er hva hver gruppe betyr:

- **Nå**

Oppgaver som vises i Nå-seksjonen er de som forfaller innen et spesifikt tidsvindu basert på den nåværende tiden.

Tidsvindu: 60 minutter før og opptil 60 minutter etter den planlagte aktiviteten.

- **Forsinket**

Forsinkede oppgaver vises i Forsinket-seksjonen.

- Tidsramme: Oppgaver som ikke er fullført på den planlagte tiden for den nåværende dagen vil vises her.

- Overførte oppgaver: Ufullførte oppgaver fra forrige dag vil forbli i Forsinket-seksjonen til brukeren bekrefter om de ble fullført. Når det er bekreftet, vil de bli flyttet til Oppsummering-seksjonen.

- **Kommer opp**

Denne seksjonen lister oppgaver som må fullføres før kl. 23:59.

Disse oppgavene er knyttet til et spesifikt tidspunkt og må utføres på et gitt tidspunkt i løpet av dagen.

- **Etter behov**

Oppgaver under Etter behov-seksjonen er de som er merket som fleksible i planleggeren.

Aktiviteter som medisiner eller målinger som utføres etter behov (eller basert på symptomer) i stedet for et strengt skjema.

Synlighet: Disse oppgavene vil alltid vises i Etter behov-gruppen på Hjemmesiden for enkel sporing.

Når alle oppgavene er fullført, blir de automatisk fjernet fra Hjemmesiden og flyttet til Oppsummering-seksjonen, slik at du kan fokusere på det som gjenstår.

Hvordan merke en oppgave som fullført

- Velg aktiviteten du ønsker å registrere fra listen over aktiviteter.
- Skriv inn relevante verdier for den valgte aktiviteten (f.eks. antall skritt, blodtrykksmåling, søvntid).
- Sett dato og klokkeslett for når aktiviteten fant sted.
- Bekreft handlingen for å merke den som fullført.

Navigasjon mellom faner

Hjemmesiden er delt inn i to faner:

- **I dag:** Vist alle oppgaver som er planlagt for den aktuelle dagen, gruppert og klare for handling. Du kan registrere fullførte oppgaver direkte fra denne visningen.
- **I morgen:** Gir en forhåndsvisning av oppgaver planlagt for neste dag, som hjelper deg med å forberede deg på forhånd. Merk at oppgavene i denne fanen er kun for visning og kan ikke merkes som fullført før de er flyttet til I dag-fanen.

Værmodul

Værmodulen gir pasienter lokaliserte værmeldinger og luftkvalitetsnivåer, og tilbyr verdifull informasjon for å hjelpe med å håndtere daglige aktiviteter og helse, spesielt for pasienter med KOLS eller andre luftveissykdommer. For å få tilgang til modulen, trykk på værikonet øverst til høyre på hjemmesiden.

Hvordan det fungerer

1. **GPS-basert lokalisering:**
Appen bruker enhetens GPS-posisjon for å bestemme din nåværende plassering.
2. **Få tilgang til værinformasjon:**
Trykk på værikonet øverst til høyre på Hjemmesiden for å åpne værmeldingsseksjonen.
3. **Væroversikt:**
Øverste seksjon viser din nåværende by eller bygd, sammen med et værikon, temperatur (°C) og luftkvalitetsindikasjoner.
4. **Navigering i værmeldingen:**
To faner er tilgjengelige: I dag og I morgen, som lar deg bytte mellom daglige værmeldinger.
5. **Time-for-time værdetaljer:**
Hver fane presenterer en time-for-time værmelding i følgende format:
 - Tid
 - Værikon
 - Temperatur (°C)
 - Luftfuktighetsnivå (%)
 - Nedbør (mm)

7 Oppsummering

Oppsummeringsseksjonen gir en omfattende oversikt over dine registrerte aktiviteter, og hjelper deg med å overvåke fremgangen din over tid. Det er et kraftig verktøy for å gjennomgå både planlagte og manuelt registrerte aktiviteter, og sikre at din helse alltid er under kontroll.

Aktivitetsvisning

Velg en spesifikk aktivitet (f.eks. blodtrykk) for å se dens komplette historikk, gruppert etter dato. Dette lar deg spore mønstre og trender over tid for den spesifikke aktiviteten.

Loggbok

Naviger til den bredere aktivitetsloggen (f.eks. Målinger → Loggbok) for å se den fulle historikken for alle relaterte aktiviteter, som blodtrykk, skritt, søvn og mer. Disse postene er også gruppert etter dato for enkel referanse.

Manuell registrering av aktiviteter

Oppsummeringsseksjonen lar deg registrere ikke-planlagte aktiviteter, og gir fleksibilitet til å loggføre ekstra helsemetrikker utenfor den forhåndsdefinerte pleieplanen. Slik gjør du det:

1. **Få tilgang til manuell inntasting:**
Trykk på plussikonet øverst til høyre på skjermen.
2. **Velg aktivitet:**
Velg aktiviteten du ønsker å registrere fra listen over administrerte aktiviteter. For eksempel, hvis skritt ikke er en del av pleieplanen din, kan du manuelt velge og loggføre dem.
3. **Skriv inn detaljer:**
 - Skriv inn relevante verdier for den valgte aktiviteten (f.eks. antall skritt, blodtrykksmåling, søvntid).
 - Sett dato og klokkeslett for når aktiviteten fant sted.
4. **Lagre registreringen:**
Fullfør registreringsprosessen, og systemet vil legge aktiviteten til historikken din, gruppert med andre poster etter dato.

Denne funksjonaliteten sikrer at ingen viktig aktivitet blir oversett, og gir deg et komplett og nøyaktig bilde av helsedataene dine over tid. Enten du logger planlagte eller spontane aktiviteter, holder Oppsummeringsseksjonen alt organisert og lett tilgjengelig.

8 Enhetskobling

Enhetskoblingsseksjonen lar pasienter enkelt koble compatible Bluetooth-enheter til appen for automatisk datainnhenting og integrering i pleieplanen. Denne funksjonaliteten forbedrer helseovervåkingen ved å muliggjøre sanntids synkronisering av data.

Hvordan koble en enhet:

1. Gå til Enhetskobling-seksjonen fra Min profil – Innstillinger – Mine enheter
2. Trykk på Legg til enhet
3. Velg enhetstypen du ønsker å koble til (f.eks. Blodtrykksmåler) fra listen over kompatible enheter.
4. **Start tilkoblingsveiviseren:**
Følg trinn-for-trinn-instruksjonene i tilkoblingsveiviseren:
 - Slå på Bluetooth på mobilenheten din.
 - Slå på enheten.
 - Sørg for at enheten er i paringsmodus i henhold til produsentens instruksjoner.
 - Bekreft enhetens valg når den vises i appen.
5. **Fullfør paringsprosessen:**
Når appen har opprettet en tilkobling, vil paringsprosessen fullføres, og enheten vil vises i enhetslisten din.

Kompatible enheter

1. **Beurer Pulse Oximeter PO 60 Bluetooth (hvis tilgjengelig i ditt land)**
Pulsoximeteret brukes til regelmessig overvåkning og tilsyn med oksygenmetningen. Denne enheten måler arteriell oksygenmetning (SpO2) og hjerterefrekvens. Takket være Bluetooth kan de målte verdiene enkelt overføres til MySmaCa. Etter at enheten er parett med appen, kan du følge enhetens instruksjoner for å utføre målingen.
2. **Beurer BM 96 Cardio – Blodtrykksmåler med EKG-funksjon (hvis tilgjengelig i ditt land)**
Dette medisinske utstyret kombinerer en blodtrykksmåler til overarmen med en EKG-registrator.
Hovedfunksjonene inkluderer:
 - Måling av blodtrykk og hjerterefrekvens med arytmiagnostikk.
 - EKG-registrering for å vurdere hjertets elektriske aktivitet.
 - Integrasjon med MySmaCa-appen, som muliggjør synkronisering og dataanalyse via Cardiolyse AI.

Hvordan ta en blodtrykksmåling med Beurer BM96 Cardio-enheten:

1. Åpne MySmaCa og gå til Hjem-seksjonen i appen.
2. Fest mansjetten og innta riktig stilling.
3. Trykk på START/STOP-knappen for å slå på Beurer BM 96 Cardio.
4. Velg ønsket bruker ved å trykke på minneknappene M1 (for bruker 1) eller M2 (for bruker 2).

5. Etter valg, trykk på START/STOP-knappen to ganger til blodtrykksmålingen vises på displayet.
6. Etter ca. 3 sekunder starter målingen automatisk.
7. Når målingen er ferdig, vises et popup-vindu på Hjem-skjermen som spør om du vil importere de oppdagede målingene.
8. Gå til Oppsummering-seksjonen for å se de importerte dataene.

Hvordan ta et EKG-måling med Beurer BM96 Cardio-enhet

1. Åpne MySmaCa og gå til Hjem-seksjonen i appen.
2. Sett EKG-stikkabelen inn i tilkoblingen for EKG-stikken på hovedenheten.
3. Trykk på START/STOP-knappen for å slå på Beurer BM 96 Cardio.
4. Velg ønsket bruker ved å trykke på minneknappene M1 (for bruker 1) eller M2 (for bruker 2).
5. Etter at du har gjort valget, trykk på START/STOP-knappen for å bytte til EKG-modus, og målingstiden vises på skjermen.
6. Plasser høyre pekefinger på den øvre elektroden på enheten og hold enheten vertikalt i hånden.
7. Målingen starter automatisk etter ca. 10 sekunder, hvis det er tilstrekkelig kontakt med elektrodene på stikken og signalet er stabilt.
8. En nedtelling på høyre side av skjermen viser fremdriften av målingen. Under målingen vises den aktuelle hjerterefrekvensen i sanntid, samtidig som hjertesymbolet vises.
9. Et sammendrag av EKG-målingen og gjennomsnittlig hjerterefrekvens vises på skjermen etter at nedtellingen er ferdig.
10. For å slå av enheten, hold START/STOP-knappen i 3 sekunder. Alternativt vil enheten slå seg av automatisk etter 1 minutt.
11. Når målingen er ferdig, må du velge EKG-flisen på Hjem-skjermen og velge den detekterte målingen du ønsker å importere.
12. Når den er importert, vil målingen bli sendt til Cardiolyse AI for avansert analyse.
13. Gå til Sammendrag-seksjonen for å se de importerte EKG-dataene med Cardiolyse vurdering (for eksempel Normal, AFib, osv.).
14. Velg en måling i listen for å få tilgang til detaljert informasjon fra Cardiolyse AI-analyse, inkludert realistiske vurderinger av hjertesykdommer (f.eks. kardiovaskulær risiko).

9 Validerte spørreskjemaer og pedagogisk innhold

Spørreskjemaer

Hvis tilgjengelig i ditt land, vil du kunne få tilgang til spørreskjema-seksjonen under **Helse data**-fanen. Gjennom disse spørreskjemaene og resultatene oppnådd ved fullføring, vil du kunne vurdere kunnskapen din om en spesifikk kronisk sykdom, samt symptomene og de tilknyttede komplikasjonene.

Pedagogisk innhold

De pedagogiske ressursene er valgt for å dekke et bredt spekter av emner relatert til forskjellige typer kroniske sykdommer, som diabetes, hjerte- og karsykdommer og KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom).

Hvordan få tilgang til det pedagogiske innholdet:

1. Gå til den pedagogiske innhold-seksjonen innen Helse data.
2. Velg sykdommen du vil utforske og lære mer om.
3. Velg tittelen som interesserer deg mest.
4. Klikk på den tilsvarende linken for å få tilgang til det valgte materialet.

10 Rapporter

Rapport-seksjonen lar deg spore fremgangen din og få innsikt i helseparametrene du har registrert over tid. Denne funksjonen hjelper deg med å visualisere trender, identifisere mønstre og holde deg informert om helsen din generelt.

Funksjoner i analyse- og rapport-seksjonen:

1. **Omfattende sporing:**
 - Se detaljerte fremganger for alle målinger du har registrert, som:
 - Blodtrykk
 - Blodsukker
 - Skritt
 - Søvn timer
 - Andre helsemetrikker som er inkludert i din pleieplan.
2. **Datavisualisering:**
 - Dataene vises gjennom lettforståelige grafer eller diagrammer som gir en klar oversikt over fremgangen din over tid.
3. **Tidsfiltering:**
 - Velg spesifikke tidsperioder for å fokusere på, for eksempel:
 - Siste 7 dager
 - Siste 30 dager
 - Tilpassede datointervall

Denne fleksibiliteten lar deg analysere kortsiktige fremganger eller langsiktige trender.

11 Datadeling og samtykkebehandling med DfG-plattformen

1. Gå til Profil → Innstillinger → Datadeling.

Klikk på Administrer samtykke for å:

2. Se samtykke via et iFrame.
3. Bekrefte dato og klokkeslett for hvert samtykke (forespurt/gitt/trekt tilbake).
4. Tilbaketrekke samtykke ved å bruke trekk samtykke-alternativet og bekrefte at brukeren er logget ut av MySmaCa.
5. Gå tilbake til DfG Personal-plattformen, gi samtykke og bekreft vellykket pålogging i appen.

12 Dataverifisering på DfG Personal

6. Logg inn på DfG Personal-plattformen (<https://my-health.wallet.platform.demo1.partisia.com/services>).
7. Naviger til Mine data-seksjonen.
8. Verifiser at de viste dataene samsvarer med postene i MySmaCa (f.eks. skritt, vekt, blodtrykk).

13 Opphavsrettsinformasjon

© 2025 MySmaCa. All rights reserved.

Revision: 1

14 Støttesenter

E-post: support-mysmaca@meteda.com

15 Produsentinformasjon

	METEDA s.r.l. Via Antonio Bosio, 2 00161 Roma (RM)
Medical device:	
MySmaCa v.1.0 	