

MySmaCa (My Smart Care for Data for Good) Användarmanual

Table of Contents

1	Inledning	3
2	Avsedd användning	3
3	Ansvarsfriskrivning	3
4	Plattformskompatibilitet	3
5	Installation och konfiguration	3
6	Använda appen.....	6
7	Sammanfattning.....	10
8	Enhetsanslutning	11
9	Validerade frågeformulär och utbildningsinnehåll	13
10	Rapporter	14
11	Datadelning och samtyckeshantering med DfG-plattformen	15
12	Dataverifiering på DfG Personal	16
13	Upphovsrättsinformation	16
14	Supportcenter.....	16
15	Tillverkarinformation.....	17

1 Inledning

MySmaCa (My Smart Care for Data for Good) är en mHälsoapp som är utformad för att stödja gemensam hantering av kroniska sjukdomar såsom KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Appen underlättar aktivt patientdeltagande i hälsovården genom utbildningsmaterial, validerade frågeformulär och personligt anpassade rekommendationer.

2 Avsedd användning

MySmaCa är avsedd att användas av personer som hanterar kroniska sjukdomar såsom KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Appen tillhandahåller funktioner för läkemedelsspårning och påminnelser, hantering av klinisk information som kan registreras manuellt eller komma från integrerade medicinska enheter, samt AI-baserade insikter för att ge patienten en bedömning av hjärtsjukdomsnivå (t.ex. kardiovaskulär risk).

3 Ansvarsfriskrivning

Läs och följ denna användarmanual samt all information som medföljer denna enhet noggrant innan du använder MySmaCa.

Användning av MySmaCa av någon annan än den avsedda användaren, för något annat syfte eller användningsområde än det som anges i användarmanualen, eller underlåtenhet att följa instruktionerna, ska betraktas som FELAKTIG ANVÄNDNING.

METEDA ansvarar inte för eventuella felaktiga inställningar som gjorts av användaren.

Rapportera allvarliga incidenter som inträffar i samband med användningen av enheten till tillverkaren via följande kontaktuppgifter: **support-mysmaca@meteda.com** samt till den behöriga myndigheten i det medlemsland där användaren och/eller patienten befinner sig.

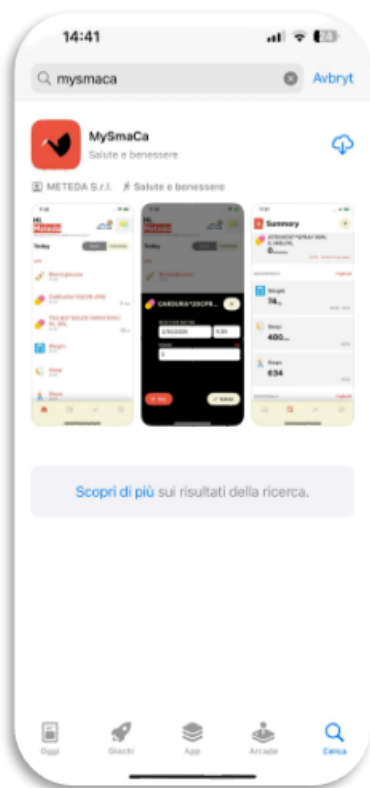
4 Plattformskompatibilitet

- Android (version 5 eller högre)
- iOS (version 11 eller högre)

5 Installation och konfiguration

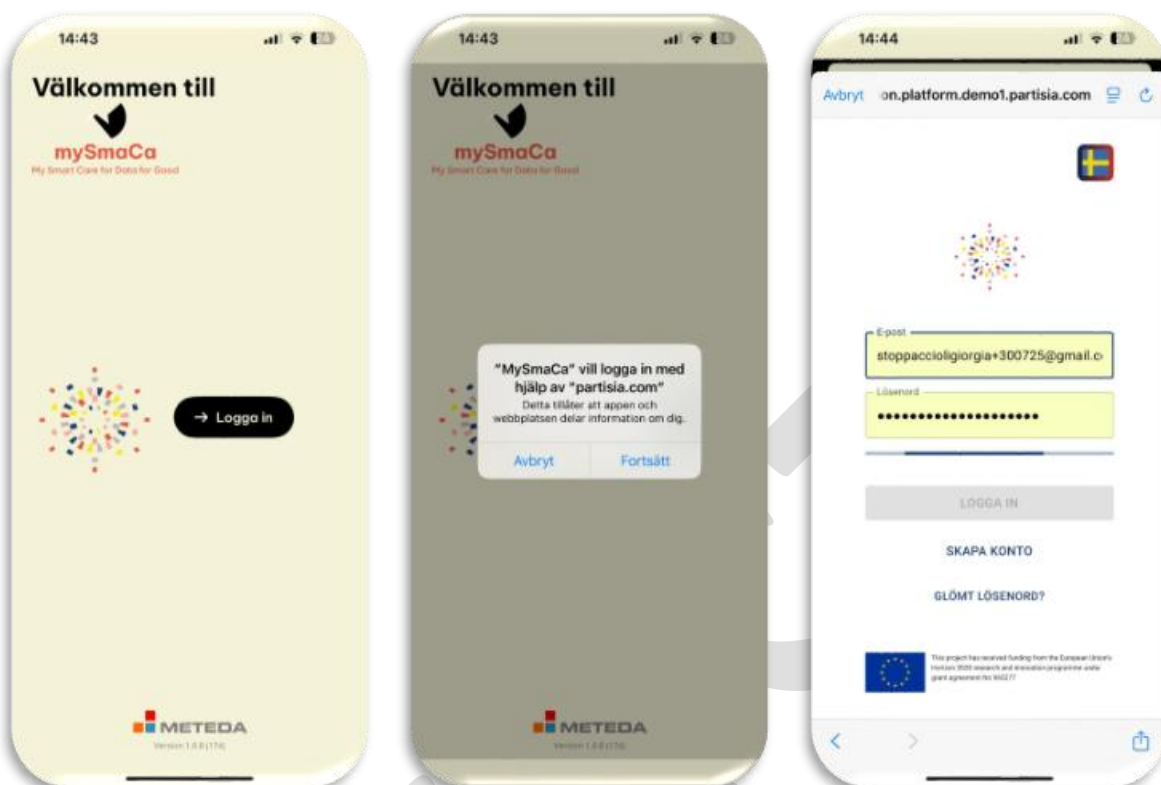
Ladda ner och installera

1. Öppna App Store (iOS) eller Google Play Store (Android)
2. Sök efter 'MySmaCa'.
3. Tryck på 'Installera' och vänta tills installationen är klar.



Första konfigurationen

1. Starta appen och tryck på "Logga in"
2. Ett meddelande om åtkomst till "partisia.com" visas; klicka på "Fortsätt"
3. Ange dina inloggningsuppgifter till DfG Personal-plattformen
4. Bevilja behörigheter:
 - GPS och platsåtkomst för väder, pollennivåer och luftkvalitetsråd



Konfigurationsguide

Vid första inloggningen guidar konfigurationsguiden dig genom en snabb och enkel inställning av en personlig vårdplan. Detta säkerställer att appen anpassas efter dina hälsobehov. Här är vad du kan förvänta dig:

1. Personlig information:

Ange ditt födelsedatum, vikt, längd och kön för att skapa en hälsobaslinje

2. Aktiva sjukdomar:

Välj dina aktuella tillstånd från en lista: Hjärt-kärlsjukdomar (CVD), kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) eller diabetes. Detta hjälper appen att anpassa vårdplanen och rekommendationerna.

3. Läkemedel:

Ange dina nuvarande läkemedel, inklusive:

- Läkemedelsnamn (t.ex. Metformin, Aspirin)
- Dosering (t.ex. 500 mg)
- Frekvens (t.ex. en gång dagligen)
- Intagningstider (t.ex. morgon och kväll)

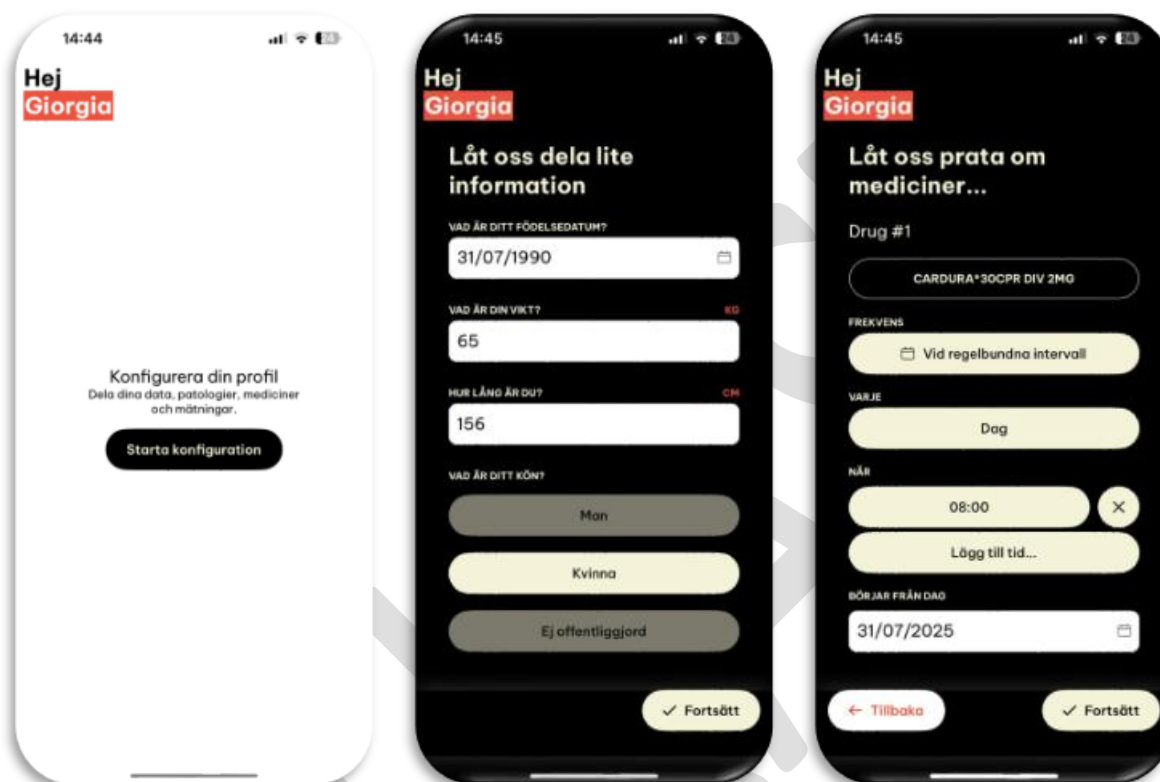
4. Ytterligare läkemedel:

Du kan frivilligt lägga till andra läkemedel för en komplett läkemedelslista.

5. Sammanfattning av vårdplan:

Granska hela vårdplanen, som inkluderar:

- Planerade läkemedel
- Rekommenderade hälsomätningar (t.ex. blodtryck, blodsocker, steg)
- Bekräfta inställningarna eller justera innan du slutför processen



6 Använda appen

Startsida

Startsidan fungerar som en central plats för att hantera dina dagliga hälsoaktiviteter och ger tydlig vägledning baserat på den vårdplan du ställt in under konfigurationsguiden.

Dina uppgifter är uppdelade i olika kategorier för att hjälpa dig prioritera och hantera dagens aktiviteter effektivt. Här är vad varje kategori innebär:

- Nu

Visar aktiviteter som ska utföras inom ett specifikt tidsfönster baserat på aktuell tid.
Tidsfönster: 60 minuter före till 60 minuter efter den planerade tiden.

- Försenade

Visar uppgifter som inte slutfördes i tid.

- **Tidsram:** Uppgifter som inte slutförts på sin planerade tid under dagen visas här.
- **Överförda uppgifter:** Ej slutförda uppgifter från föregående dag ligger kvar här tills användaren bekräftar om de genomförts. Därefter flyttas de till sammanfattningssektionen.

- **Kommande**

isar uppgifter som ska slutföras före kl. 23:59 samma dag.

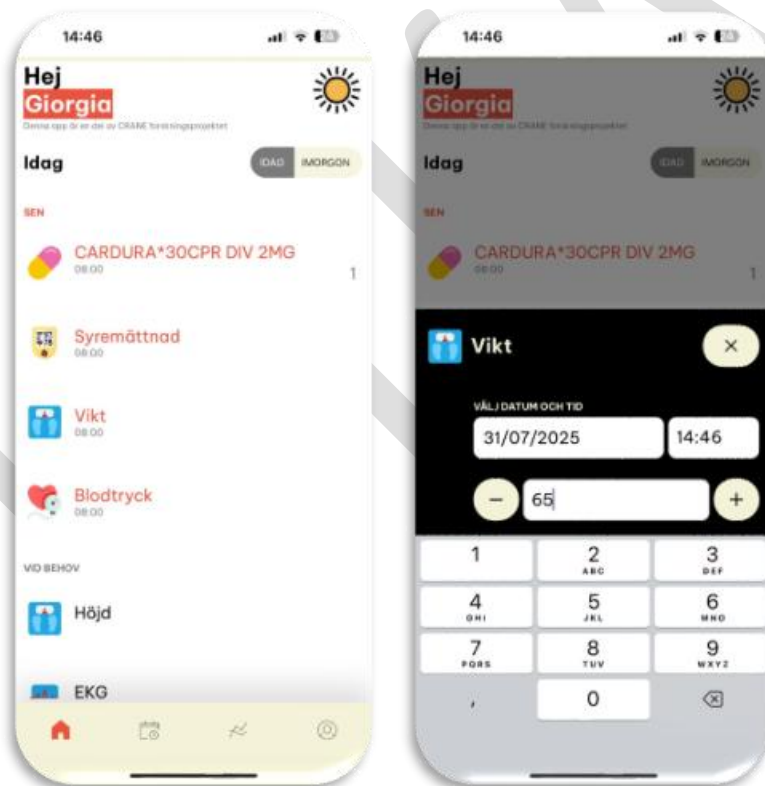
- **Vid behov**

Visar uppgifter som markerats som flexibla i schemat.

Exempel: läkemedel eller mätningar som utförs vid behov eller vid symtom.

Synlighet: Dessa uppgifter visas alltid under "Vid behov" på startsidan för enkel åtkomst.

När alla uppgifter är slutförda tas de automatiskt bort från listan och visas i sammanfattningen, vilket hjälper dig att fokusera på vad som återstår.



Så markerar du en uppgift som slutförd

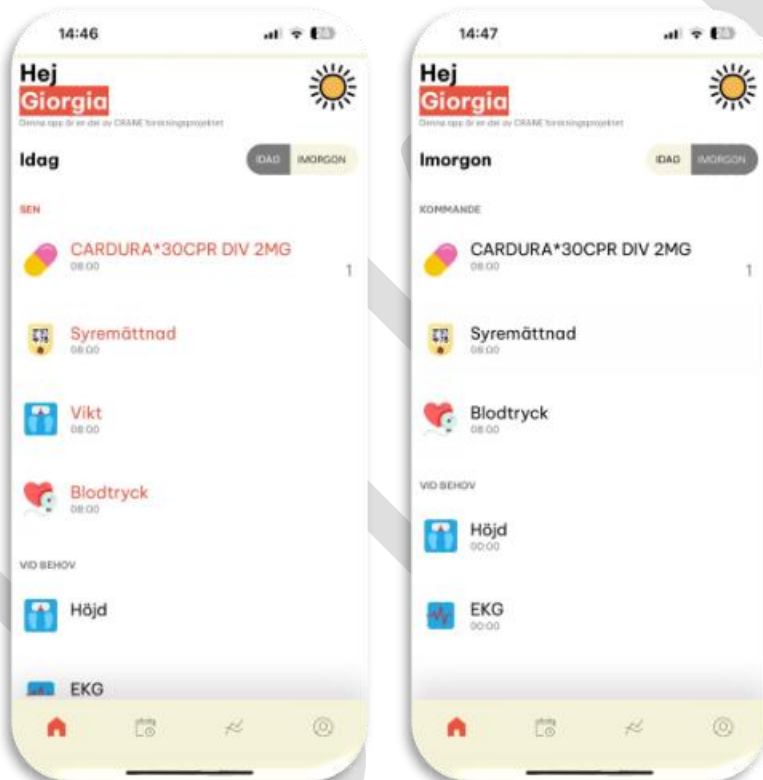
- Välj aktiviteten du vill registrera från listan.

- Ange relevanta värden (t.ex. antal steg, blodtryck, sömntid).
- Ställ in datum och tid för när aktiviteten ägde rum.
- Bekräfta för att markera uppgiften som slutförd.

Navigering mellan flikar

Startsidan är uppdelad i två flikar:

- **Idag:** Visar alla uppgifter för dagen, grupperade och redo att utföras. Du kan registrera slutförda uppgifter direkt härifrån.
- **Imorgon:** Visar en översikt över uppgifter planerade för nästa dag, vilket hjälper dig att förbereda dig. Observera att uppgifter här endast visas som läsbara och inte kan markeras som slutförda förrän de hamnar i fliken "Idag".



Vädermodul

Vädermodulen ger patienter lokala väderprognoser och luftkvalitetsnivåer – värdefull information särskilt för patienter med KOL eller andra andningsbesvär. För att komma åt modulen, tryck på väderikonen längst upp till höger på startsidan.

Så fungerar det

1. GPS-baserad lokalisering:

- Appen använder enhetens GPS för att bestämma din nuvarande plats.

2. Åtkomst till väderinformation:

- Tryck på väderikonen längst upp till höger på startsidan.

3. Väderöversikt:

- Den översta delen visar din nuvarande stad, väderikon, temperatur (°C) och luftkvalitet.

4. Navigering i prognos:

- Två flikar finns tillgängliga: Idag och Imorgon – växla mellan dagliga prognoser.

5. Detaljerad timprognos:

- Varje flik visar timprognoser i följande format:
 - Tid
 - Väderikon
 - Temperatur (°C)
 - Luftfuktighet (%)
 - Nederbörd (mm)



7 Sammanfattning

Sammanfattningsavsnittet ger en omfattande översikt över dina registrerade aktiviteter och hjälper dig att följa dina framsteg över tid. Det är ett kraftfullt verktyg för att granska både schemalagda och manuellt tillagda aktiviteter, vilket säkerställer att din hälsoresa alltid är under kontroll..

Aktivitetsvy

Välj en specifik aktivitet (t.ex. blodtryck) för att se hela historiken, grupperad efter datum. Detta gör att du kan följa mönster och trender över tid för den aktuella aktiviteten.

Loggbok

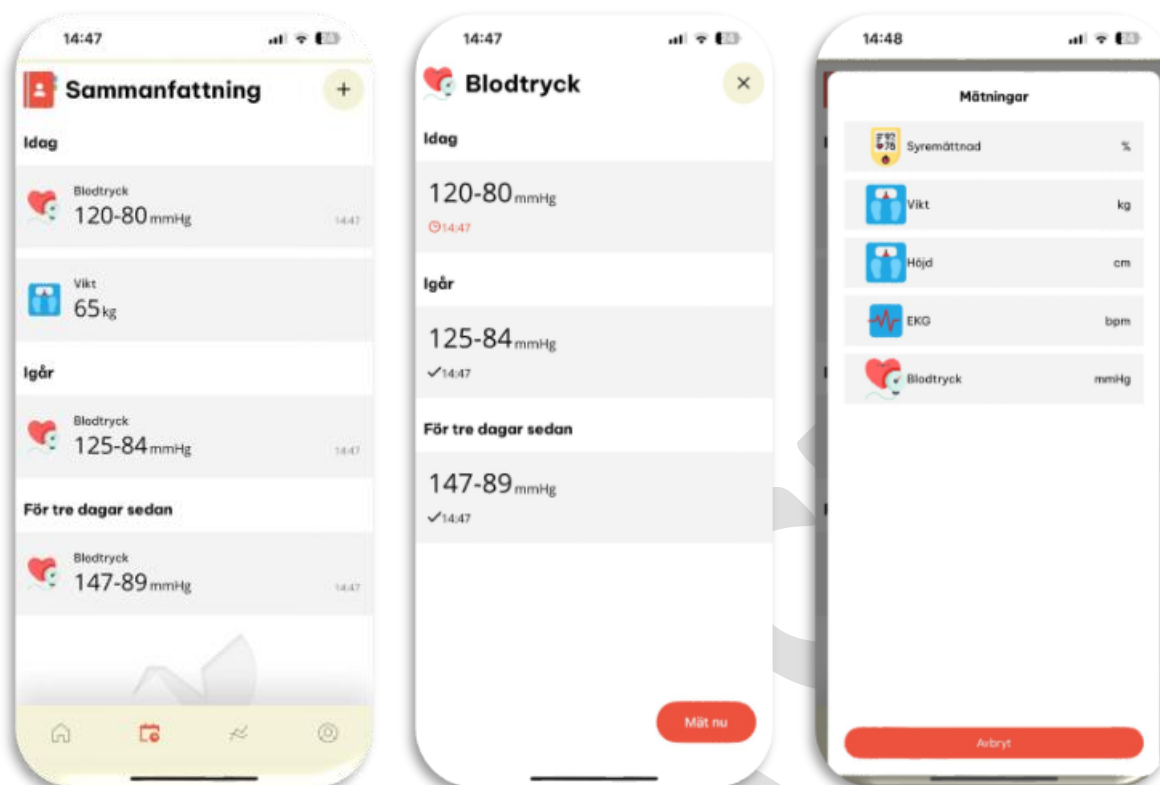
Gå till den övergripande aktivitetshistoriken (t.ex. Mätningar → Loggbok) för att visa hela historiken för alla relaterade aktiviteter, såsom blodtryck, steg, sömn och mer. Dessa poster är också grupperade efter datum för enkel åtkomst.

Manuell inmatning av aktiviteter

Sammanfattningsavsnittet gör det möjligt att registrera icke-schemalagda aktiviteter och erbjuder flexibilitet för att logga ytterligare hälsodata utanför din vårdplan. Så här gör du:

1. **Öppna manuell inmatning:**
Tryck på plustecknet längst upp till höger på skärmen.
2. **Välj aktivitet:**
Välj den aktivitet du vill registrera från listan över hanterade aktiviteter. Om exempelvis steg inte ingår i din vårdplan kan du manuellt välja och logga dem.
3. **Fyll i uppgifter:**
 - Ange relevanta värden för den valda aktiviteten (t.ex. antal steg, blodtryck, sömntid).
 - Ange datum och tid för när aktiviteten ägde rum.
4. **Spara posten:**
Slutför registreringen så läggs aktiviteten till i din historik, grupperad med andra poster efter datum.

Denna funktion säkerställer att ingen viktig aktivitet missas och ger dig en komplett och exakt bild av dina hälsodata över tid. Oavsett om du loggar schemalagda eller spontana aktiviteter håller Sammanfattningen allt organiserat och lättillgängligt.



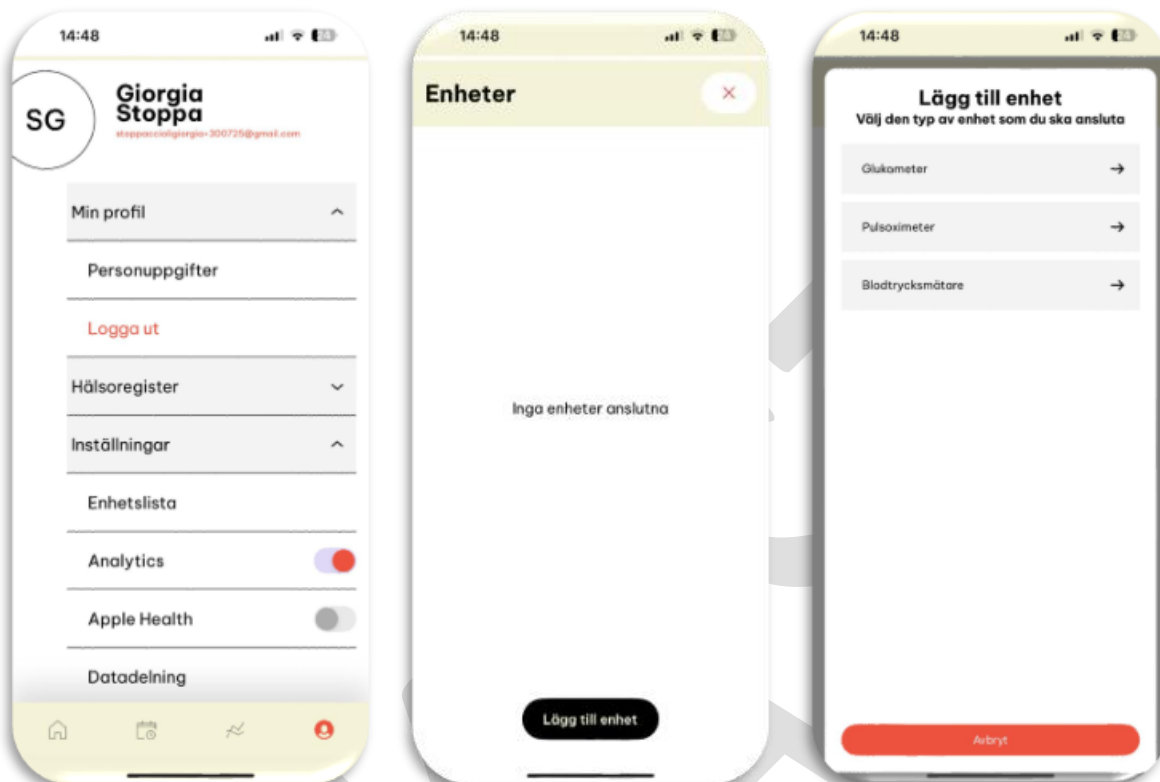
8 Enhetsanslutning

Avsnittet *Enhetsanslutning* gör det möjligt för användare att enkelt para ihop kompatibla Bluetooth-enheter med appen för automatisk datainsamling och integration i vårdplanen. Denna funktion förbättrar hälsospårningen genom att möjliggöra realtidssynkronisering av data.

Så här ansluter du en enhet

1. Gå till **Min profil** → **Inställningar** → **Mina enheter**
2. Tryck på **Lägg till enhet**
3. Välj den typ av enhet du vill ansluta (t.ex. blodtrycksmätare) från listan över kompatibla enheter.
4. **Starta anslutningsguiden:**
 - Följ steg-för-steg-instruktionerna i guiden:
 - Aktivera Bluetooth på din mobil.
 - Slå på enheten.
 - Se till att enheten är i parkopplingsläge enligt tillverkarens instruktioner.
 - Bekräfta enhetsvalet när den visas i appen.
5. **Slutför parkopplingen:**

- När appen har upprättat en anslutning slutförs parkopplingen och enheten visas i din enhetslista.



Kompatibla enheter

1. **Beurer Pulsoximeter PO 60 Bluetooth** (om tillgänglig i ditt land)
Pulsoximetern används för regelbunden övervakning av syremättnad. Den mäter arteriell syremättnad (SpO₂) och puls.
Tack vare Bluetooth kan mätvärden enkelt överföras till MySmaCa.
Efter parkoppling, följ enhetens bruksanvisning för att utföra mätningen.
2. **Beurer BM 96 Cardio – Blodtrycksmätare med EKG-funktion** (om tillgänglig i ditt land)
Denna medicintekniska produkt kombinerar en överarmsblodtrycksmätare med en EKG-inspelare.
Viktiga funktioner inkluderar:
 - Mätning av blodtryck och puls med arytmidetektering.
 - EKG-inspelning för att analysera hjärtats elektriska aktivitet.
 - Integration med MySmaCa, vilket möjliggör datasynkronisering och analys via Cardiolyse AI.

Så tar du en blodtrycksmätning med Beurer BM 96 Cardio

1. Öppna MySmaCa och gå till Hem-sektionen i appen.
2. Sätt fast manschetten och inta korrekt kroppsställning.
3. Tryck på START/STOPP-knappen för att slå på enheten.
4. Välj användare genom att trycka på M1 (användare 1) eller M2 (användare 2).
5. Tryck två gånger på START/STOPP-knappen tills BP visas på skärmen.
6. Efter cirka 3 sekunder påbörjas mätningen automatiskt.
7. När mätningen är klar visas en popup i Hem-sektionen där du kan välja att importera mätvärdena.
8. Gå till Sammanfattning för att se de importerade uppgifterna.

Så tar du ett EKG med Beurer BM 96 Cardio

1. Öppna MySmaCa och gå till Hem-sektionen i appen.
2. Anslut EKG-stickans kabel till enhetens EKG-port.
3. Tryck på START/STOPP-knappen för att slå på enheten.
4. Välj användare genom att trycka på M1 eller M2.
5. Tryck på START/STOPP-knappen igen för att gå till EKG-läge. Mättiden visas på skärmen.
6. Placera ditt högra pekfinger på den övre elektroden och håll enheten lodrätt i handen.
7. Mätningen startar automatiskt efter cirka 10 sekunder, om kontakten med elektroderna är tillräcklig och signalen stabil.
8. En nedräkning visas på skärmen. Puls visas i realtid, tillsammans med en hjärtsymbol.
9. En sammanfattning av EKG och genomsnittlig puls visas när nedräkningen är klar.
10. Håll ned START/STOPP-knappen i 3 sekunder för att stänga av enheten, eller vänta 1 minut för automatisk avstängning.
11. Efter avslutad mätning, gå till EKG-rutan i Hem och välj den mätning du vill importera.
12. Efter import skickas mätningen till Cardiolyse AI för avancerad analys.
13. Gå till Sammanfattning för att se EKG-resultaten med Cardiolyse-bedömning (t.ex. Normal, Förmaksflimmer).
14. Välj en mätning i listan för att få detaljerad information från Cardiolyse, inklusive bedömningar av hjärtsjukdomar (t.ex. kardiovaskulär risk).

9 Validerade frågeformulär och utbildningsinnehåll

Frågeformulär

Om tillgängligt i ditt land kan du komma åt frågeformulär via fliken *Hälsodata*. Genom att besvara dessa frågeformulär och analysera resultaten kan du utvärdera dina kunskaper om en specifik kronisk sjukdom, samt förstå symtom och möjliga komplikationer.

Utbildningsinnehåll

Utbildningsresurserna är utvalda för att täcka en mängd ämnen relaterade till olika typer av kroniska sjukdomar, som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och KOL.

Så här får du tillgång till utbildningsinnehållet

1. Gå till avsnittet Utbildningsinnehåll under Hälsodata.
2. Välj den sjukdom du vill utforska och lära dig mer om.
3. Välj den titel som intresserar dig mest.
4. Klicka på motsvarande länk för att öppna det valda materialet.

10 Rapporter

Avsnittet *Rapporter* gör det möjligt att följa dina framsteg och få insikter i de hälsomätningar du har loggat över tid. Denna funktion hjälper dig att visualisera trender, identifiera mönster och hålla dig informerad om din övergripande hälsa.

Funktioner i avsnittet för analyser och rapporter

1. Omfattande spårning:

- Visa detaljerad utveckling för alla mätningar du har loggat, t.ex.:
 - Blodtryck
 - Blodsocker
 - Steg
 - Sömntid
 - Andra hälsoindikatorer i din vårdplan

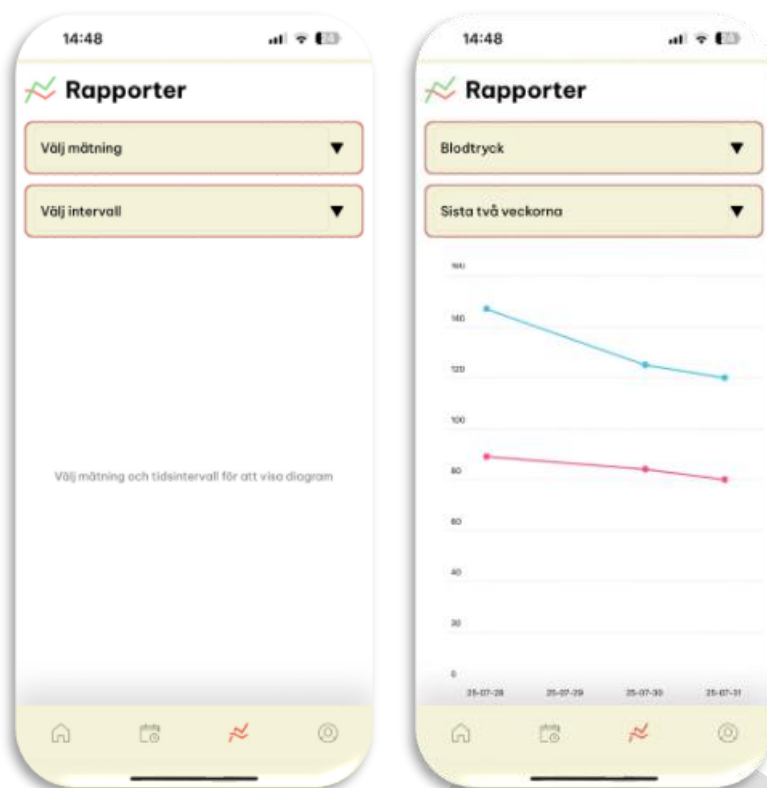
2. Datavisualisering:

- Data presenteras i lättförståeliga grafer eller diagram som ger en tydlig översikt över din utveckling.

3. Tidsfilter:

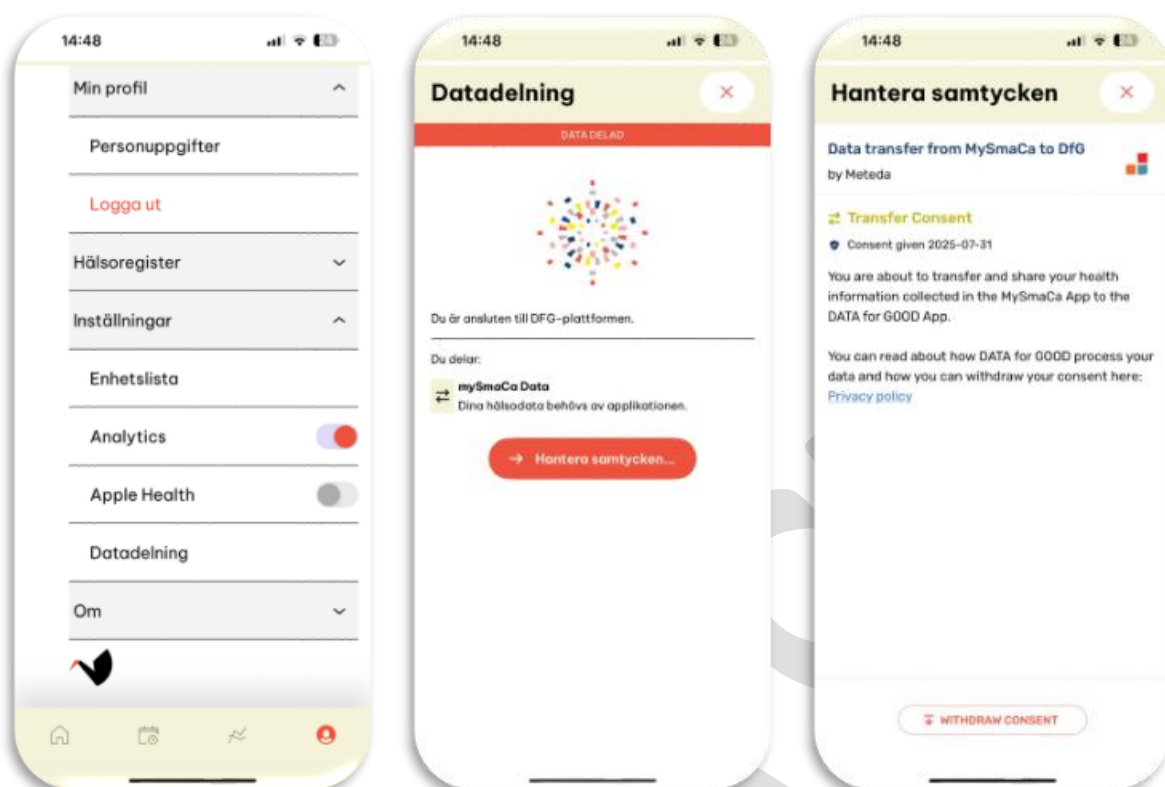
- Välj specifika tidsperioder att fokusera på, t.ex.:
 - De senaste 7 dagarna
 - De senaste 30 dagarna
 - Anpassade datumintervall

Denna flexibilitet gör det möjligt att analysera både kortsiktiga förändringar och långsiktiga trender.



11 Datadelning och samtyckeshantering med DfG-plattformen

1. Gå till *Profil* → *Inställningar* → *Datadelning*.
2. Klicka på *Hantera samtycken* för att:
 - Visa samtycken via en iFrame.
 - Verifiera datum och tid för varje samtycke (begärt/beviljat/återkallat).
 - Återkalla samtycke med alternativet *återkalla samtycke* och kontrollera att användaren loggas ut från MySmaCa.
 - Logga in igen på DfG Personal-plattformen, ge nytt samtycke och verifiera att inloggningen i appen är framgångsrik.



12 Dataverifiering på DfG Personal

1. Logga in på DfG Personal-plattformen:
<https://my-health-wallet.platform.demo1.partisia.com/services>
2. Navigera till sektionen *Mina data*.
3. Verifiera att den visade informationen stämmer överens med dina poster i MySmaCa (t.ex. steg, vikt, blodtryck).

13 Upphovsrättsinformation

© 2025 MySmaCa. Alla rättigheter förbehållna.
Revision: 1

14 Supportcenter

E-post: support-mysmaca@meteda.com

15 Tillverkarinformation

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